

# LA PANEURYTHMIE DE PETER DEUNOV

Mouvements et partitions musicales



*Explications et commentaires  
à la lumière de l'enseignement  
d'OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV*

par **Muriel URECH**

ÉDITIONS



PROSVETA

© 2009, Éditions Prosveta S.A., ISBN 978-2-85566-983-0

© Copyright 2010 réservé à S.A. Éditions Prosveta pour tous pays. Toutes reproductions, adaptations, représentations ou éditions quelconques ne sauraient être faites sans l'autorisation de l'auteur et des éditeurs. De même toutes copies privées, toutes reproductions audio-visuelles ou par quelque moyen que ce soit ne peuvent être faites sans l'autorisation des auteurs et des éditeurs (Loi du 11 Mars 1957 révisée).

Éditions Prosveta S.A. – CS30012 – 83601 Fréjus Cedex (France)

ISBN 978-2-85566-983-0

Édition numérique : 978-2-8184-0484-3

## ***Introduction***

C'est le Maître Peter Deunov qui nous a donné la Paneurythmie et nous lui en gardons une immense reconnaissance. Il était musicien ; des amis qui ont étudié la musique en Inde m'ont dit combien ils étaient émerveillés de son savoir. Les mélodies qu'il a créées sur son violon forment la base du répertoire actuel des chants de la Fraternité Blanche Universelle\*. Cette musique est évidemment marquée du sceau de la Science initiatique et ceux qui la pratiquent depuis des années en ont apprécié les effets bénéfiques. Or, d'après notre Maître, la musique de la Paneurythmie est plus efficace encore : chantée jour après jour, elle est à même, dit-il, de rétablir en nous l'harmonie des cellules, neutralisant ainsi toute cause de maladie.

Notre Maître ainsi que d'autres frères et sœurs bulgares qui ont assisté à la création de la Paneurythmie, ont raconté leurs souvenirs. C'était sur les contreforts des montagnes de Rila, auprès des lacs, où la Fraternité bulgare tenait ses camps d'été. Chaque jour, le Maître Peter Deunov présentait aux musiciens la musique d'un nouvel exercice, dont il enseignait les mouvements aux frères et sœurs. Imaginez des centaines de participants dansant au bord d'un lac, et le Maître au centre du cercle, montrant, corrigeant, stimulant leur danse... Quelle beauté, quelle poésie, quel rayonnement ! et quel travail pour le bien dans le monde !

J'ai moi-même dansé la Paneurythmie sur les pâturages fleuris de crocus, d'anémones, de boutons d'or, d'hélianthes, de violas... à ne pas savoir où poser les pieds sur l'herbe rase. Tout autour, le cirque des rochers et des hauts sommets alpins encore enneigés... Ce sont des moments inoubliables !

Dès les premières années de sa venue en France, le Maître Omraam Mikhaël Aïvanhov avait personnellement veillé à ce que les frères et sœurs apprennent

\* Un enregistrement est disponible aux Éditions Prosveta : *Chants de la Fraternité Blanche Universelle* (2 CD).

correctement la Paneurythmie afin qu'elle devienne pour eux un exercice spirituel. Après une répétition à laquelle il avait assisté, il disait: «Un jour vous comprendrez vraiment le pouvoir de la Paneurythmie. Le petit essai que vous venez de faire prouve que l'on peut aller plus loin. Consacrez-vous à cette beauté qui inspire et qui apaise. Les forces merveilleuses cachées au fond de vous ne sont pas encore éveillées. Que de possibilités sont inutilisées, gaspillées! Nous devons unir toutes les forces dont nous disposons pour toucher les cœurs et les intelligences. Ni ces forces ni les matériaux ne font défaut, mais au lieu de les garder pour ses plaisirs ou ses intérêts personnels, il faut apprendre à les mobiliser pour des réalisations divines.»

Lorsqu'il parlait de la Paneurythmie, le Maître Peter Deunov éclairait le sens profond de ce mot en disant: «C'est le rythme cosmique suprême».

Le mot Paneurythmie vient du grec. Il se compose de l'adjectif «pan»: tout, de l'adverbe «eu»: bien, et du nom «rythmie», qui vient de «rythmos»: le rythme.

«Tout est rythme dans l'univers, dit le Maître Omraam Mikhaël Aïvanhov, et l'être humain lui-même appartient à ce grand rythme cosmique. De manière perceptible ou non, toutes ses fonctions biologiques ou psychiques obéissent aux lois du rythme. Par sa façon de vivre, par ses pensées, ses sentiments et ses actes, il entre plus ou moins en harmonie avec le rythme universel. La musique, la danse ne sont que des tentatives pour entrer à nouveau dans ce rythme universel ou pour s'y maintenir. C'est pourquoi chaque culture attribue à la musique et à la danse une origine divine.

En créant la Paneurythmie, le Maître Peter Deunov nous a donné les méthodes qui nous permettent de nous harmoniser avec les rythmes les plus bénéfiques de l'univers, car seul un Initié peut découvrir les mouvements et les sonorités qui correspondent à ces rythmes. Si l'on approfondit ces mouvements et ces sonorités, on y découvrira des principes, des règles qui ont leurs correspondances dans la vie psychique. Vous devez donc considérer la Paneurythmie comme une méthode pédagogique: danser la Paneurythmie, c'est apprendre à adapter vos pensées, vos sentiments et vos actes aux rythmes les plus harmonieux de la nature.»

Nous voici maintenant à l'aube d'un nouvel âge, l'âge du Verseau.\* La grande Fraternité Blanche Universelle en haut qui dirige l'évolution de la terre nous donne, à

\* «Nous arrivons à la fin de l'ère des Poissons. Bientôt nous entrerons dans l'ère du Verseau où de grands changements vont se produire. Il ne faut pourtant pas croire pour autant que toute l'humanité va soudain se transformer. Ce qui est changé pour tous, ce sont les possibilités. Du Verseau affluent des courants nouveaux, mais seuls ceux qui font des efforts pour s'harmoniser avec ces courants se transformeront. Le Ciel nous enverra des ondes, mais il ne nous imposera pas la sagesse. Nous entrons dans l'époque du Verseau, mais celui qui ne

travers ses messagers, un Enseignement adapté à cette nouvelle époque afin d'élargir notre conscience. Il nous est demandé, pour notre survie, de passer de la vie limitée, égocentrique de la nature inférieure, à une vie plus large, belle et féconde, celle de la nature supérieure. Au sein de cette vie qui est en harmonie avec le cosmos, avec la création entière, l'âme s'épanouit, le cœur s'ouvre envers tous les hommes, envers les habitants de tous les mondes, en liaison constante avec la Source de toute existence que nous nommons Dieu. Les résultats de cette ouverture sont indescriptibles...

Mais le pas n'est pas facile à franchir. Aussi, l'Enseignement nous présente-t-il de nombreuses méthodes de travail sur nous-mêmes. La Paneurythmie en est une.

« Tous les gestes de la Paneurythmie, quoique très simples, dit le Maître, sont d'une grande beauté plastique ; ils sont le fruit d'une profonde science des correspondances qui existent entre la structure psychique des êtres et les lois acoustiques. Cela vaut la peine de connaître la signification de ces gestes, de comprendre comment ils nous mettent en contact avec les forces et les courants harmonieux de la nature. Même si on ne connaît pas leur sens, on ressent leur action bénéfique, on est apaisé, renforcé. »

Je vais donc m'efforcer de vous montrer la richesse de cette méthode. Il ne faut pourtant pas prendre la Paneurythmie pour la « panacée universelle ». Il vous est facile de suivre un cours et de danser, cela vous fera certainement du bien : vous connaîtrez un moment de joie, d'émerveillement peut-être, vous vous sentirez apaisé, en harmonie avec la nature environnante, votre corps se trouvera allégé, assoupli, vivifié, libéré. Mais si vous vous replongez ensuite dans la vie ordinaire, les préoccupations prosaïques, les activités stressantes, le bruit, les conflits affectifs, vous n'en connaîtrez que ce bienfait momentané. Vous n'éprouverez pas les effets les plus sacrés et profonds, même si on vous les a exposés théoriquement auparavant.

Et pourquoi, me demandez-vous ? Vous en trouverez l'explication dans la loi de l'affinité. Vous savez que deux diapasons parfaitement accordés se répondent. De même, pour capter un émetteur, votre poste de télévision doit posséder la longueur d'onde correspondante. La Paneurythmie, elle, peut nous mettre en contact avec les hautes sphères dont elle véhicule les idées, encore faut-il que nous puissions vibrer en accord avec elles. Une vie ordinaire ne nous y prépare pas... et leurs vibrations nous échappent. Il faut faire des efforts pour trouver l'attitude favorable à la réception de

---

fait rien pour bénéficier de ses influences ne recevra rien. On entend répéter partout : « l'ère du Verseau, l'ère du Verseau »... C'est très bien. Mais si vous voulez véritablement entrer dans l'ère du Verseau, vous devez vous préparer à accepter les nouvelles idées qu'il apporte : les idées de fraternité et d'universalité. »

Omraam Mikhaël Aïvanhov

ces ondes supérieures. Par exemple, en cherchant à développer la pureté en nous, nous préparons une antenne qui nous lie au monde de la pureté : nous créons un canal par lequel pourront s'écouler au centuple les bénédictions de cette région céleste.

Si nous étudions l'Enseignement, si nous nous efforçons de le vivre quotidiennement, la Paneurythmie se révèle un instrument extrêmement efficace. Nous sentons vraiment les liens qu'elle nous permet d'établir avec le monde supérieur, favorisant la circulation des courants bénéfiques et leur propagation dans notre organisme, éveillant en nous des possibilités latentes. Nous n'en retirons pas seulement un bien-être momentané, c'est un acquis durable, à chaque fois augmenté. **«La Paneurythmie, disait le Maître, exerce son influence à la fois sur le corps et sur l'esprit. Chaque geste permet aux forces accumulées en nous de se répartir harmonieusement dans tout notre être.»**

Il faut des années pour apprécier vraiment les effets de la Paneurythmie. On ne s'en lasse jamais. Toujours la même musique, toujours les mêmes gestes ? Oui, mais par la prise de conscience des richesses offertes et qui augmentent au fur et à mesure de notre croissance spirituelle, la vie qui coule au travers de cette musique et de ces gestes est toujours nouvelle.

Le Maître dit : **«Vous trouvez ennuyeux de devoir répéter les mêmes exercices... Pourquoi ne trouvez-vous pas ennuyeux de manger trois fois par jour le même pain ? Vous mangez tous les jours la même nourriture pour être capable d'apprendre, de travailler, de vivre. Eh bien, il en est des nourritures spirituelles comme des nourritures physiques. Il faut prendre tous les jours ces mêmes nourritures spirituelles pour devenir capable de vivre la vie nouvelle. Les enfants de Dieu qui sont capables de manger quotidiennement le pain céleste sentent qu'ils s'en nourrissent et qu'ils peuvent ensuite apporter à tous leurs amis quelques morceaux de ce pain.»**

C'est ainsi que la danse sacrée de la Paneurythmie favorise en nous l'éclosion de l'individualité telle que la comprend la Science initiatique, c'est-à-dire l'émergence progressive de notre Moi supérieur.

Nous verrons comment cette danse exprime les différentes phases de ce processus : en trente-cinq minutes, elle nous apprend comment faire harmonieusement les efforts qui sont demandés à l'humanité à l'aube de l'ère du Verseau. Cette évolution que nous souhaitons réaliser par un travail sur nous-mêmes au fil des ans, nous la vivons à chaque fois que nous dansons, mais résumée, poétisée, portée par la musique, la beauté de la nature, les forces printanières. Un sillon se creuse en nous, qui s'approfondit à chaque répétition, accélérant la réalisation de notre idéal ! Mais, je le répète, à la condition que cette danse soit soutenue, nourrie par une mentalité et une façon de vivre en accord complet avec un authentique Enseignement initiatique.





*La Paneurythmie dansée à Rila, en Bulgarie*

## *Place de la Paneurythmie dans l'Enseignement de la Fraternité Blanche Universelle*

Je voudrais maintenant situer la Paneurythmie dans l'Enseignement du Maître Omraam Mikhaël Aïvanhov. Le plus simple est de se référer au tableau synoptique qu'il a lui-même donné. Dans ce tableau, le Maître montre comment, à l'image de la vie physique, la vie spirituelle est alimentée dans les différents principes subtils dont l'homme est constitué.

Ce tableau est donc une synthèse de la structure de l'homme et des méthodes nécessaires à son épanouissement.

PRINCIPE	IDÉAL	NOURRITURE	PAIEMENT	ACTIVITÉ
<b>ESPRIT</b> conscience divine	temps éternité immortalité	liberté	vérité	identification union création
<b>ÂME</b> superconscience	espace immensité infini	impersonnalité altruisme	fusion dilatation extase	contemplation adoration prière
<b>INTELLECT</b> soi-conscience	connaissance savoir lumière	pensée	sagesse	méditation étude approfondissement
<b>CŒUR</b> conscience	joie bonheur chaleur	sentiment	amour	musique chant, poésie harmonie
<b>VOLONTÉ</b> subconscience	domination puissance mouvement	force	geste souffle	respiration exercices, danse paneurythmie
<b>CORPS PHYSIQUE</b> inconscience	vigueur santé vie	nourriture	argent	activité dynamisme travail



Où trouvons-nous la Paneurythmie? Parmi les activités propices au développement de la volonté. Indiscutablement, le mouvement nous arrache à l'inertie. Il est intimement lié à la respiration. Ensemble, ces deux activités exaltent les échanges d'énergies, elles stimulent la vie.

Comprenons-le bien : la « puissance » dont il est question ici comme idéal est avant tout la possibilité d'exercer un contrôle sur soi-même, une maîtrise du corps, des sentiments, des pensées. Nous cherchons ainsi à dominer la nature inférieure pour en faire l'instrument docile de l'esprit.

En exécutant les mouvements rythmés et harmonieux de la Paneurythmie, en éliminant nos blocages et nos crispations, nous favorisons en nous la libre circulation des énergies supérieures. Là est la véritable puissance : « *Niama sila kato silata na Douha, samo silata na Douha e sila bojja* », disait le Maître Peter Deunov, « **Il n'y a pas de force comme la force de l'Esprit, seule la force de l'Esprit est force de Dieu** ». Le but final du disciple n'est-il pas de fondre sa volonté dans la volonté divine ?

Dans la vie, et plus encore sur le chemin de l'évolution, il est constamment nécessaire de faire preuve de volonté. Aucune réalisation n'est possible sans volonté. C'est pourquoi les exercices de gymnastique et de respiration\* ainsi que la Paneurythmie sont des méthodes précieuses ! Mais n'en voir que cet aspect, serait en limiter l'apport. Comme la plupart des autres méthodes proposées par l'Enseignement, la Paneurythmie a son action spécifique, mais elle agit également dans tous les autres domaines. Elle touche l'être entier, là est sa richesse.

## ***Le corps physique***

Il est excellent pour la santé de danser de bon matin en pleine nature, alors que le prâna est abondant et que le soleil nous caresse de ses rayons. Sûrement gagnons-nous ainsi quelques particules d'or dans le sang !\*\* « **La Paneurythmie, dit le Maître, est une évocation de la nature qui s'éveille au printemps. Par la musique, la danse, nous participons à ce renouveau, et c'est comme si nous buvions l'élixir de la vie immortelle. Le geste associé à la musique est d'une grande puissance. En Bulgarie, des frères et sœurs âgés de quatre-vingts ans dansaient la Paneurythmie et ils rajeunissaient. Oui, on le voyait, ils rajeunissaient !** »

\*Voir les chapitres XI et XII du tome 18 des Œuvres Complètes d'Omraam Mikhaël Aïvanhov.

\*\* La lumière est la quintessence de l'univers. Le matin au lever du soleil, nous avons la possibilité d'intensifier en nous cette lumière vivante grâce au « prâna » contenu dans l'air. Le prâna est une énergie de vie répandue partout dans la nature, dans la terre, dans l'eau, dans l'air, dans le feu, mais il est principalement transporté par les rayons du soleil, et c'est par la respiration que nous pouvons le capter et l'introduire en nous.

## **Le cœur**

Composée par un grand Maître, la musique de la Paneurythmie agit profondément en nous. Il ne faut pas oublier que le son façonne la matière. Essayez de chanter un son très pur, puis analysez l'effet produit sur vous, et recommencez. Vous pouvez parvenir à ressentir un calme profond dans tout votre organisme, comme si tout s'y était mis harmonieusement en place. Quand nous chantons «Aoum» tous ensemble, n'avez-vous jamais eu l'impression de vous trouver dans un Temple construit autour de nous dans l'éther? Ce n'est pas par hasard que les cathédrales ont été édifiées alors que l'Occident découvrait l'accord parfait, le chant à quatre voix.

La musique de la Paneurythmie est donc un tonique puissant.

Dans les années 1940, aux premiers temps de la Fraternité en France, le Maître la faisait souvent chanter sans la danser. «Apprenez bien la musique et les paroles de la Paneurythmie, disait-il, étudiez-les chez vous. Si vous vous y appliquez, vous créerez des vibrations capables de chasser toutes les ombres. D'après le Maître Peter Deunov, la maladie est une ombre qui nous poursuit à cause d'une faute que nous avons commise dans le passé. En chantant tous les chants de la Paneurythmie à la suite, sans interruption, vous effectuez tout un travail intérieur d'allègement, de purification. Évidemment, cela prend du temps, mais cela vaut la peine jusqu'à ce que vous la sachiez bien.

«... En chantant la Paneurythmie, vous accumulez des éléments d'immortalité. Vous ne vous en rendez pas compte, mais vous recueillez intérieurement des éléments qui seront une réserve où puiser dans les périodes de difficultés ou même de maladies. Comme dans la prière et la méditation, on peut trouver dans le chant, dans la pratique de la Paneurythmie, des sources d'énergies qui permettront de résister à tout.

«... Tout ce qui s'est introduit en vous comme poussières – symboliquement parlant – pour ralentir votre mouvement intérieur, est chassé par ces chants. C'est pourquoi il faut que vous sachiez parfaitement la Paneurythmie, du commencement à la fin, pour pouvoir travailler avec elle, c'est-à-dire intensifier les mouvements de votre vie intérieure. Rien n'est plus dangereux que de se laisser aller, de vivre au ralenti. Dans la lenteur, des poussières et des impuretés adhèrent à la matière de notre corps physique.»

Faites l'expérience vous-même: essayez de chanter «Éveil» par exemple, qui pourrait être un vrai mantra, ou la mélodie si délicieuse du «Carré». Chantez-les plusieurs fois, en cherchant à visualiser et à ressentir intensément le sens des paroles. Vous éprouverez un allègement, une libération qui vous feront honte de votre lourdeur habituelle. La vraie vie spirituelle est allégresse! Nous devrions toujours vivre dans cet état.

Les paroles de la plupart des chants de la Paneurythmie ne sont pas du

Maître Peter Deunov, mais d'une sœur bulgare. Elles évoquent le printemps, les forces et les joies de la vie nouvelle qu'il apporte et qui sont aussi les forces et les joies de la vie spirituelle. Alors, nos cœurs s'ouvrent, et des ondes subtiles circulent entre nous. N'avez-vous pas remarqué comme la joie éclate à « Faire Connaissance » ? On a envie de fredonner...

## ***L'intellect***

Le sens profond de chaque exercice n'est pas indiqué par les paroles des chants. J'en parlerai longuement plus loin. En relation avec le plan de l'intellect du tableau synoptique, je dirai simplement qu'il faut avoir bien appris les mouvements ainsi que leur rapport avec la musique pour que la pensée puisse se libérer et se concentrer sur leur sens. Dans cette ambiance favorable, il est possible de recevoir des révélations nouvelles.

Tâchez de bien apprendre tout de suite les mouvements de la Paneurythmie afin de ne plus avoir à y penser en les faisant. Votre mental ainsi libéré, vous pouvez placer votre conscience très haut, dans les régions supérieures ; vos gestes ne seront plus alors que l'expression des sentiments les plus subtils et ils dégageront des ondes puissantes qui se répandront autour de vous pour le bien de tous.

## ***Que dire de l'âme et de l'esprit ?***

Seule l'expérience vécue est convaincante... Peut-être pouvez-vous vous en souvenir, ou l'imaginer ? La Paneurythmie se danse en plein air par beau temps. L'âme se nourrit de la lumière du ciel, elle se dilate et communique avec l'univers... Le Maître Peter Deunov parle de la Paneurythmie comme d'une « prière de l'âme », il parle de forces lancées dans l'espace par le cercle vivant de la Paneurythmie, forces qui travaillent à l'édification d'un monde nouveau. On entre ainsi dans le domaine de la puissance créatrice de l'esprit, dont le cercle avec son point central est le symbole.

Dans ses conférences, notre Maître a fréquemment abordé ce sujet, expliquant que le cercle représente la matière, le principe féminin, et le centre l'esprit, le principe masculin :

« Le cercle avec le point central est le symbole de l'univers que l'esprit cosmique soutient et anime. Entre ce point central et la périphérie se font des échanges ininterrompus et ce sont ces échanges qui produisent la vie dans tout l'espace du cercle.

« Le point central représente donc l'esprit, le principe masculin, et le cercle, la matière, le principe féminin. La matière est le réceptacle de toutes les richesses, mais c'est l'esprit qui l'anime, la travaille, l'organise, afin que toutes les possibilités qu'elle contient commencent à se manifester. Le cercle privé de son point central est symboliquement l'image du chaos.

« On peut comprendre aussi cette loi dans la vie intérieure. La pire chose que puisse faire un être humain, c'est de couper le lien avec le centre, l'esprit, pour n'être que le cercle, la matière encore inorganisée, une terre aride, le désert. Pour devenir un monde organisé, une terre fertile, vous devez toujours vous lier au point central, l'esprit. »

Telle est la dimension cosmique de la Paneurythmie. Le cercle des danseurs représente le principe féminin, et au centre, invisible mais présent, le principe masculin créateur.

Oui, dansée en pleine connaissance et conscience, la Paneurythmie nous fait revivre chaque fois le miracle de la création du monde.

J'ai entendu notre Maître dire : « **Plus tard, je vous parlerai de la Paneurythmie** ». Peut-être attendait-il que nous soyons assez mûrs pour l'entendre. De même, un texte bulgare fait dire au Maître Peter Deunov : « **Voilà le sens des exercices. Mais ils en ont un plus profond encore que je ne peux pas vous dévoiler maintenant** ». Il aurait dit aussi : « **La Paneurythmie possède des formes plus évoluées, qui seront données par la suite au cours du développement de l'humanité** ».

Pour le moment, considérons cette danse comme quelque chose de très précieux, de très sacré. Étudions-la avec amour et respect, en offrant la puissance qui s'en dégage pour la gloire de Dieu et le bien de l'humanité !

## ***Quelques notions préalables***

### ***Le terrain et l'époque***

Pour danser la Paneurythmie, il est souhaitable de disposer d'une vaste pelouse, comme celles qui sont aménagées dans les principaux centres fraternels, d'une prairie, ou d'une clairière. Certes, il est possible d'étudier et de pratiquer la Paneurythmie comme exercice en salle toute l'année. Mais la danse elle-même s'exécute en plein air, le matin, pendant les mois de printemps et d'été. Le Maître Peter Deunov en a donné la raison : la nature de la polarisation de la terre par rapport au soleil. Au printemps et en été, surtout le matin, la terre est plus réceptive aux rayons du soleil. Il s'ensuit donc que tout ce qui vit sur la terre, plantes, animaux, humains, reçoit les courants d'énergie solaire dans de meilleures conditions.

### ***Les vêtements***

Danser la Paneurythmie ne nécessite pas de vêtements particuliers. Il suffit qu'ils permettent de se mouvoir avec aisance. Toutefois, pour l'harmonie de l'ensemble, il est souhaitable que les frères soient habillés de blanc et les sœurs de couleurs pastel et unies.

### ***La marche***

Les dix premiers exercices s'exécutent sans interruption et simplement en marchant.

Nous marchons habituellement en posant le talon en premier, démarche caractéristique de notre époque matérialiste. Vous avez probablement vu, dans certains livres ou revues, la « carte » de la plante du pied indiquant les zones qui correspondent

à nos différents organes, ceux de la tête se trouvant vers la pointe du pied, poumons et cœur au centre, ventre et sexe vers le talon. Autrement dit, la pointe du pied correspond au ciel, le talon à la terre. La démarche idéale voudrait qu'on pose d'abord la pointe, et le Maître Peter Deunov l'indique expressément pour la Paneurythmie. N'est-ce pas évident, puisque cette danse cherche à introduire en nous les courants célestes ? Essayez de marcher en posant d'abord la pointe du pied : je suis sûre que vous vous sentirez plus légers.

Encore au sujet de la marche, notre Maître propose cet exercice : se lier à l'amour en avançant le pied gauche, et se lier à la sagesse en avançant le pied droit.

## ***La polarité***

On retrouve cette polarité tout au long de la Paneurythmie dans les mouvements du corps, des bras et des jambes.

– Le côté droit, positif, nous lie aux courants masculins, créateurs, à la sagesse, la force, la fermeté.

– Le côté gauche, négatif, nous lie aux courants féminins, formateurs, à l'amour, la bonté, la douceur.

De même, le fait de se tourner à droite ou à gauche indique qu'on s'adresse aux forces créatrices ou formatrices. Il est donc naturel que les exercices de la Paneurythmie commencent, à deux exceptions près, par le pied droit.

Les plans dans lesquels se font les mouvements présentent la même polarité. Dans le plan vertical circulent les forces masculines, positives, créatrices, célestes. Sur le plan horizontal, les forces féminines, négatives, formatrices, terrestres.

Le cerveau s'est développé en l'homme à partir du moment où il s'est dressé sur ses pieds, et on se sent plus lucide, conscient, actif, maître de la situation lorsqu'on est debout ou assis plutôt que couché. Par contre, dès qu'on est fatigué ou quelque peu malade, le premier geste est de s'étendre, de s'abandonner aux forces régénératrices de la Mère Nature.

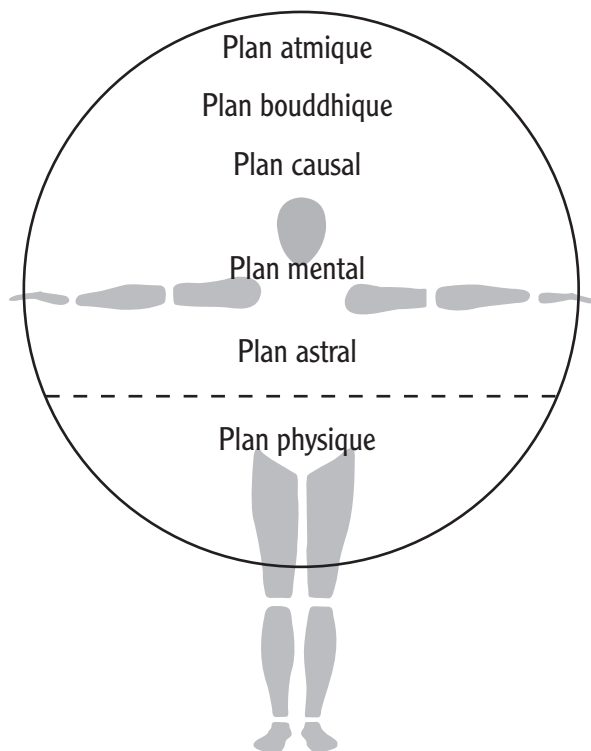
Enfin, les mouvements en lignes droites parlent du principe masculin, de l'électricité ; ceux en lignes courbes du principe féminin, du magnétisme. Les mouvements ondulatoires expriment les vibrations de la lumière.

## ***Les trois mondes***

Sœur Stella nous faisait bien comprendre encore que l'espace dans lequel se font les mouvements est lui aussi significatif.

À partir des épaules, et au-delà, vers le haut, l'espace correspond au plan mental et aux plans spirituels : causal, bouddhique, atmique. De la ligne des épaules

au diaphragme, il correspond au plan astral ; et au-dessous, il correspond au plan physique. Ceci en relation avec la hiérarchie de notre schéma corporel : tête, cœur, ventre. Il n'est donc pas indifférent de faire les gestes sur un plan ou sur un autre.



### ***Simplicité et naturel***

Les gestes « parlent » donc par leur direction, la ligne qu'ils décrivent, le plan où ils s'exécutent. On peut ajouter encore par leur énergie, leur fermeté ou par leur délicatesse et leur douceur. Tout a un sens, mais ces mouvements sont avant tout simples et naturels.

J'ai assisté de loin à l'étude de quelques mouvements de la Paneurytmie par un groupe de jeunes frères et sœurs, un bel après-midi de printemps. Je n'entendais pas la musique, ils ne formaient pas un cercle, c'est la vision du mouvement seul qui m'a révélé la beauté de sa plastique et son harmonie avec l'environnement. Né des mouvements de base de la nature, il s'intègre à elle... au balancement des branches dans le vent, à la source qui jaillit, au lever du soleil... Rien d'artificiel en lui, rien de « technique ».

Il faut danser la Paneurytmie avec la plus grande simplicité, mais en sachant



qu'un geste n'est vraiment efficace que lorsqu'il est l'expression d'une idée, porté par un sentiment généreux et soutenu par la vie subtile de notre aura.

Danser la Paneurythmie demande une conscience éveillée, attentive, vigilante, et une grande concentration.

Une description relativement précise, élaborée par un groupe de travail, accompagne l'interprétation de chaque exercice. Elle est destinée à servir d'aide-mémoire à la suite d'un cours, mais en aucune façon à l'apprentissage individuel de la Paneurythmie. Elle offre aussi quelques suggestions pratiques à ceux qui auront un jour à l'enseigner.

Par contre, un soin nouveau a été apporté à l'enchaînement des exercices, car l'enregistrement de la musique\* supprime les temps d'attente, permettant le passage rapide d'un mouvement à l'autre. Cette façon de considérer la Paneurythmie comme un grand tout, en restant très vigilant sur l'exécution des gestes, nous semble favorable à la succession des idées, au maintien de la concentration, à l'élévation progressive et sans faille du niveau de conscience. Les résultats en sont certainement multipliés.

\* *La Paneurythmie*, CD disponible aux Éditions Prosveta.

« Tout est rythme dans l'univers, et l'être humain lui-même appartient à ce grand rythme cosmique. De manière perceptible ou non, toutes ses fonctions biologiques ou psychiques obéissent aux lois du rythme. Par sa façon de vivre, par ses pensées, ses sentiments et ses actes, il entre plus ou moins en harmonie avec le rythme universel. La musique, la danse ne sont que des tentatives pour entrer à nouveau dans ce rythme universel ou pour s'y maintenir. C'est pourquoi chaque culture attribue à la musique et à la danse une origine divine.

En créant la Paneurythmie, le Maître Peter Deunov nous a donné les méthodes qui nous permettent de nous harmoniser avec les rythmes les plus bénéfiques de l'univers. »

Omraam Mikhaël Aïvanhov



ISBN 978-2-85566-983-0



[www.prosveta.fr](http://www.prosveta.fr)  
[www.prosveta.com](http://www.prosveta.com)