

# MÉTODOS DE TRABALHO

**1. ORAÇÃO - FÓRMULAS - CONTEMPLAÇÃO**

**2. ENCONTRO DO SOL**

**3. A MÚSICA COMO MÉTODO DE TRABALHO**

**4. RESPIRAÇÃO**

**5. EXERCÍCIOS FÍSICOS**

**6. PANEURITMIA**

**7. O TESTAMENTO DOS RAIOS SOLARES**

## **Paneuritmia**

A Paneuritmia foi criada pelo Mestre na terceira década do século XX. Não foi um ato espontâneo e sim um processo que durou nove anos, durante os quais foram acrescentadas e acabadas as partes que compõem o que nos é conhecido hoje.

O termo Paneuritmia é composto por três prefixos gregos, a saber:

**Pan** – significa todo, tudo, universal, cósmico;

**Eu** – verdadeiro, supremo, é aquilo de que tudo provém, a essência, o real, o fundamental na vida;

**Ritmo** – regularidade nos movimentos ou em qualquer outra expressão externa das coisas.

O prefixo Pan indica que se trata de um ritmo que reina em toda a Natureza e nos alicerces de toda a existência. Então, o que é Paneuritmia? Sua tradução literal é SUPREMO RITMO CÓSMICO.

Ela é a grande harmonia universal do Movimento. A Vida toda é Paneuritmia.

Paneuritmia é dança circular, que é composta de três partes:

Paneuritmia (em sentido condensado), Raios solares e Pentagrama.

Em Paneuritmia são coordenados: Música, Ligação orgânica de movimento e Texto.

O Mestre considera a Paneuritmia como a ciência dos movimentos corretos e harmônicos e explica que estes movimentos exprimem as Leis do Universo.

No começo, é criada a Música. O Mestre tocava com seu violino as melodias com as quais os movimentos são selecionados e, em consequência, o texto é criado.

Nas melodias, o mestre afirmava que elas continham as pulsações da energia solar e foram usadas nos antigos santuários, acompanhando as práticas

espirituais e as danças dos adeptos consagrados. Os movimentos dos exercícios coreográficos são corretos e calmos e o Mestre ensina que eles são baixados da Natureza viva e, se pudermos usar a terminologia moderna, são os movimentos conhecidos de toda a alma humana. O Mestre chama-os de, simplesmente, *“Movimentos Naturais”*.

O texto das canções é composto de retratos da Natureza e cria belas imagens nas quais a alma humana é refletida espontaneamente, numa demonstração de respeito e admiração diante do espetáculo da Natureza.

A Paneuritmia é praticada diante dos primeiros raios do sol nascente até o meio-dia, quando a energia solar é mais ativa. A sua influência benéfica pode ser sentida de várias formas. A prática dos exercícios físicos ao ar livre fortalece o corpo físico, favorecendo uma postura correta, além de hábitos moderados e elegância de movimentos regulares. Deixa os músculos saudáveis, retarda o processo de envelhecimento e melhora a elasticidade dos tecidos.

Podemos acrescentar os efeitos benéficos também sobre o sistema cardiovascular e respiratório.

Acalma o pensamento, equilibra a parte psicológica do homem, elimina a tensão mental e promove um sentimento de felicidade.

Além da influência benéfica sobre o corpo físico, emoções e a mente, o maior mérito da Paneuritmia está no desenvolvimento da Natureza humana, algo que buscam todas as práticas espirituais.

Descobrem-se percepção, capacidade, faculdade, habilidade e dom.

Desenvolvem-se a inteligência, pois a Paneuritmia coloca o homem em contato com as supremas influências da Natureza e do Universo.

Também ajuda o homem a desenvolver seu potencial artístico.

Pode ser praticada por todas as pessoas independentemente de sua condição de idade, nível social e religião.

A criança aprenderá os movimentos plásticos e belos.

As pessoas que estão em convalescença se carregarão com a vitalidade e emoções positivas. Segundo o Mestre, Paneuritmia é a geometria viva. Por isso, o intelectual e o filósofo irão refletir sobre a importância e o significado das ideias colocadas nas formas geométricas.

Ultimamente, a prática das danças circulares está sendo muito difundida. No momento em que o homem vive num alto isolamento social, a dança circular se apresenta como símbolo da integração e solidariedade humana.