

Paneuritmia

La paneuritmia es una gimnasia espiritual que creó el maestro búlgaro Peter Danov, para la cual también compuso la música.

La [web que mejor lo explica es esta](#).

La paneuritmia consta de **tres partes**.

La **primera parte** consta de **28 ejercicios** que se enlazan uno con otro; que se bailan en parejas en círculo alrededor de un punto central; y que son:

Parte	Nº del ejercicio	Nombre del ejercicio	Enlace a vídeo
I	1	Despertar	https://www.youtube.com/watch?v=XPla-dpa0nE&t=1s
	2	Conciliar	
	3	Dar	
	4	Ascensión	
	5	Elevación	
	6	Abrir	
	7	Liberación	
	8	Palmeaar	
	9	Purificar	
	10	Volar	
	11	Everá	
	12	Saltar	
	13	Tejer	https://www.youtube.com/watch?v=9DVUITx-UPM
	14	Piensa	
	15	Aum	
	16	El sol se levanta	
	17	Cuadrado	
	18	Belleza	https://www.youtube.com/watch?v=8Aj4LctxGxk
	19	Agilidad	
	20	Vencer	
	21	La alegría de la tierra	
	22	Presentación	
	23	Bonito día	
	24	Estamos contentos	https://www.youtube.com/watch?v=hiAuVLjdeUE
	25	Paso a paso	
	26	Al alba	
	27	Respiración	
	28	Providencia	

La **segunda parte** se llama “**Rayos de sol**”:

https://www.youtube.com/watch?v=bxRqaqQgdDw&list=PL3rZTiZbTYeUWAN_EXBihgi4wqwFTXoXz&index=22

La **tercera y última parte** es el “**Pentagrama**”:

https://www.youtube.com/watch?v=GPf1hddQEws&list=PL3rZTiZbTYeUWAN_EXBihgi4wqwFTXoXz&index=23

