

27. Respiración (Dishene)

La palabra "**Dishene**" significa:

Respiración o El acto de respirar.

Búlgaro (Cirílico) Transliteración Español (Significado)

Дишене **Dishene** **Respiración**

Este movimiento, el penúltimo de la Paneuritmia, se centra en la armonización del ser a través de la respiración consciente (inhalación y exhalación), el movimiento de los brazos y la vibración del sonido (canto). Se compone de tres fases melódicas distintas, cada una repetida tres veces.

Posición Inicial: En círculo, mirando al centro. Manos juntas frente al corazón.

Fase del Movimiento	Acción (Respiración y Brazos)	Vocalización (La "Letra" cantada)
Parte 1: Escala Ascendente (Se repite 3 veces)	1. INHALAR: Abrir los brazos ampliamente hacia los lados, en un arco horizontal, hasta que queden a la altura de los hombros. 2. EXHALAR (CANTANDO): Mover los brazos lentamente en un arco horizontal hacia adelante, hasta que las manos vuelvan a unirse frente al corazón.	Se canta " ¡Ah! " de forma continua, siguiendo la melodía de la escala ascendente de Sol Mayor . (Sol - La - Si - Do - Re - Mi - Fa# - Sol)
Parte 2: Escala Descendente (Se repite 3 veces)	1. INHALAR: Abrir los brazos ampliamente hacia los lados, en un arco horizontal, hasta que queden a la altura de los hombros. 2. EXHALAR (CANTANDO): Mover los brazos lentamente en un arco horizontal hacia adelante, hasta que las manos vuelvan a unirse frente al corazón.	Se canta " ¡Ah! " de forma continua, siguiendo la melodía de la escala descendente de Sol Mayor . (Sol - Fa# - Mi - Re - Do - Si - La - Sol)
Parte 3: Melodía sobre Re (Se repite 3 veces)	1. INHALAR: Abrir los brazos ampliamente hacia los lados, en un arco horizontal, hasta que queden a la altura de los hombros. 2. EXHALAR (CANTANDO): Mover los brazos lentamente en un arco horizontal hacia adelante, hasta	Se canta " ¡Ah! " siguiendo una melodía más compleja: 1. Asciende de Si a Re. 2. Desciende una octava de Re a Re. 3. Asciende nuevamente hasta Sol.

que las manos vuelvan a unirse
frente al corazón.

Final del Movimiento

Al concluir la última repetición de
la Parte 3, bajar los brazos
suavemente a los lados del cuerpo,
volviendo a la posición de reposo.

Silencio.