

# CLASSICAL SUGGESTOPODIA

Issue 2, Year 1



TODOR TERZIEV AND  
VANINA BODUROVA

L'Amour est toujours à la  
mode

EVELINA KRASTEVA

On the Artistic Messages  
of Conductor Dimitar  
Grigorov and His  
Aspiration for Us to  
“Become Better Persons”

ОЛЬГА СОРОКА

Сугестивна педагогіка  
та українська мова як  
іноземна

## TABLE OF CONTENTS:

### VANINA BODUROVA - 02

Words of welcome

### OLHA SOROKA - 18

Суgestivna pedagogika ta ukraїnсьka mova yak iñozemna

Suggestopedagogy and Ukrainian as a foreign language - 24

### IRENA MLADENOVA - 39

„¿A quién debemos el milagro de la Sugestopedia?“

### TODOR TERZIEV AND VANINA BODUROVA - 03

L'Amour est toujours à la mode  
- на български  
L'Amour est toujours à la mode  
- in English - 06  
L'Amour est toujours à la mode  
- en français - 09

### EVELINA KRASTEVA, PH.D - 12

За внушението на диригента  
Димитър Григоров и неговия  
стремеж да се  
„усъвършенстваме като  
човеци“

On the Artistic Messages of  
Conductor Dimitar Grigorov and  
His Aspiration for Us to  
“Become Better Persons” - 15

### DANIELA MONTAGNER - 25

Intersezioni: Suggestopedia e  
apprendimento a distanza. La  
mia esperienza nell'erogazione  
di un corso suggestopedico  
online di italiano

Intersections: Suggestopedia  
and At-distance Learning. My  
Experience in Delivering an  
Online, Suggestopedic Italian  
Course - 30

### SEMRA ÇELIKTAŞ - 35

İngilizce Eğitimde Telkin Bilim  
ile Bireyi Şifalandırmak

Healing a Person in English  
Teaching by Suggestology-37

### SEÇİL BESLER TÜRKÖZ - 42

Suggestopedia üzerine bazi  
düşünceler  
Some reflections concerning  
suggestopedia - 44

### VANINA BODUROVA - 47

Words of gratitude



Dear Readers,

Here we present in front of you the second issue of the “Journal of Classical Suggestopedia” dedicated to Professor Doctor Georgi Lozanov. It was ten years ago that he passed on the relay to all of us in order to continue with the preservation and development of what had been his life labour.

This issue speaks in many languages – from Bulgarian to Turkish, French, Ukrainian, Italian, English and Spanish. The authors of the texts are all teachers in Suggestopedia from different parts of Europe. To some of us Doctor Lozanov left an indelible memory of his words and presence, of his silences too. To others, his work has been the guiding light and reassurance when all around us seems to be collapsing.

We hope our words will give you the intellectual joy and emotional comfort which each Suggestopedic teaching and learning process provides.

We wish you a pleasant reading!

Vanina Bodurova  
The “Professor Doctor Georgi Lozanov and  
Professor Doctor Evelina Gateva” Foundation  
Chairperson

## L'AMOUR EST TOUJOURS Á LA MODE

### ВАНИНА БОДУРОВА ТОДОР ТЕРЗИЕВ

ФОНДАЦИЯ „ПРОФЕСОР ДОКТОР ГЕОРГИ ЛОЗАНОВ И ПРОФЕСОР ДОКТОР ЕВЕЛИНА ГАТЕВА“

Беше 6 май 2019 година, когато в хотелската стая в Лиеж, получих това съобщение от Цвети [1].

„Любовта е винаги на мода“, казват французите. Тя, с топлото си сърце, искаше да внесе малко чар в иначе напрегнатия ден. Бяха изминали точно седем години от смъртта на доктор Лозанов и всичко в природата говореше, че един цикъл завършва – луната от щедро пълна през 2012 се долавяше нова седем години по-късно. Сугестопедията от непозната през 2012 се канеше да направи своето първо представяне в близост до столицата на европейския съюз със самочувствието на родена в България. Нямаше от какво да се боим в онзи майски ден точно преди три години.

Бяхме изпълнили първото поръчение на доктор Лозанов, да върнем центъра на сугестопедията в България. Това се беше случило системно, спокойно, търпеливо, с много работа и много Любов от всички преподаватели, изследователи, курсисти, ученици, които попадаха в чара на одухотвореното образование.

Предстоеше ни нова стъпка, да се представим на света, да поставим нова точка на европейската карта и да разкажем за нейното дихание. Любовта през 2019 година имаше образ на жена с роза, нарисувана от Валери Ценов. Тя се изправяше пред един чудоезичен свят, за да му вдъхне нова сила за съществуване. Тя вълнуваше математиците, химиците от източна

Европа и момичетата от Канарските острови, които я сравниха с вулкани.

Ако можеше само доктор Лозанов да види онази зала в Лиежкия университет...

Трите години, които последваха, сложиха ред в представянето на Сугестопедията и вдъхновиха десетки преподаватели за преподаване трудовете на доктор Лозанов и доктор Гатева, работа върху научни статии, анализиране на ситуацията, която беше чисто нова за целия свят – затворен и уплашен, бунтуващ се и несъгласен, но неизменно поставен в различни условия.

Какво се случи с Любовта? Тя чакаше мълчаливо реда си, за да се заяви през екрана. Тя намери свои дефиниции, обяснения, експерименти, за да се промъкне през пикселите и да съществува – в усмивката на другия, в тишината след сеанса, във въображението на учителите. Тя се промъкваше с гъвкавата си снага и макар да не можеше да благоухае с истински аромат на цветя, тя, като картината на Ботичели беше алегория на пролетта и всички волеви и неволеви движения я издаваха чрез интимността на намерението да обичаш.

Искаше се смелост, за да я има.

Но тя, Любовта, винаги беше смела.

Днес, десет години след първия 6 май на 2012, неочеквана и горда, Тя е в думите на онези жени - сестри, майки, съпруги, които зовът света за Мир, за да спасят своите любими мъже. Днес тази Любов има друго име, има друга форма, но тя винаги е тук и никога не отпада. Облечена скромно, с познато лице, тя е грижовна, милостива и съпричастна.

На този 6 май, 2022, сигурно много от нас се питат какво би казал доктор Лозанов за войната? Хуманист, бавно, дълбоко, отчетливо и с вълнение, което само насызените му очи биха издали, той би разказал за неговия Харков как много отдавна, когато в България той самият за пореден път е трябвало да бъде спасяван, един професор с диагноза диабет, който никога никъде не ходил без съпругата си, взел решение да се качи тайно на нощния влак от Харков, да пътува сам и да стигне до София рано сутринта с думите: „Веднага стани член на партията, защото иначе ще си в голяма опасност.“ Доктор Лозанов обичаше много научния си ръководител, Иля Захариевич Велковски, световно известен украински психотерапевт и винаги говореше с благоговение за него. Дали в онзи момент го е погледнал с безкрайна благодарност за огромния рисък, който беше поел за него? Как ли младият тогава учен е трябвало да му откаже заради ясните си принципи, как ли е отговорил на молбата му? Човещината е другата форма на Любовта.

Нека поспрем за миг и се огледаме. Един мъж разсъждава на глас. Тук, на брега на Черно Море, съвсем близо до Бургас, един мъж ни говори:

„По пътя срещаме съмишленици, пътешественици, приятели, може би дори и Любовта.

*Всеки идва с нещо, взима друго и продължава, някой може дори и да остане. Какво друго да сторим, освен да помагаме, подкрепляме и подхранваме духа и душата...*

А любовта?

Тя винаги е там, гледа, усмивка се нежно, понякога само с поглед.

Прегръдката и дава онази сила на духа, която е чиста, мощна и безусловна. Тя повдига воала на мрачното опиянение на хипнотичния масов транс, принуждаващ хората да забравят връзката си с Бога и да капсулират себе си в злободневната виртуално-материална реалност, където царуват разврата, първичността и озверялата природа на низшите създа(дени)ния.

Вървиш по улиците, влизаш в заведение, погледите на хората са празни. Картинката е страшна и гротескна. Визията за бъдещето е принизена до няколко си дни, седмици или пък месеци. Липсва глобалната картичка за еволюционния път на човечеството. Обществото е забравило основната си функция - да подреди света за идните поколения. Защото това, което правим ние сега, ще се отрази много след като сме продължили нататък, отвъд портата на смъртта.

Тази частица в нас, наречена душа, която носи това познание, е затворена зад решетките на крайния материализъм, бунтува се, линее, дори се разболява. Откъсната от първоизточника си, тя става часовниковата батерия, подхранваща пошлостта.

Мъждука, почти умряла, ала все пак необзета от мрака, тя седи и чака.

И там в ъгъла...

Наблюдава Любовта.

Тя винаги е готова да посрещне усмивката и погледа на търсещия. Да отклике и с нежния си танц да счупи оковите на пленената душа. Да я окрили и въздигне. Да ѝ припомни, че тя може всичко и полетът към светлината ѝ принадлежи по право.

Реийки се над грозното ежедневие и надничайки над мрачните буреносни облаци на реалността, душата се лекува. Тя прави връзка с изначалната си слънчева природа и пред нея се разкрива другата паралелна реалност. Като вълшебство изникват горите, потоците, планините и разбира се морето. Мехлем за раните ѝ. Леко полеко вътрешната ѝ светлина заздравява, усилва се и заема мястото си до останалите греещи сферични пазители и воини.

И там, отново Любовта седи.

С усмивка блага, нежна и сияйна.  
Погледът ѝ строг, решителен и чист.  
Приветства тя душата.“

Да тръгваме...

[1] Цветелина Бонева, преподавател –  
съвестопед от град Стара Загора, френски  
възпитаник, Б.Ред.

## L'AMOUR EST TOUJOURS Á LA MODE

**VANINA BODUROVA  
TODOR TERZIEV**

THE "PROFESSOR DOCTOR GEORGI LOZANOV AND  
PROFESSOR DOCTOR EVELINA GATEVA" FOUNDATION

It was May 6th 2019 when in the hotel room in Liege this sentence rang as a message from Tsveti [1].

"L'amour est toujours à la mode", say the French. Out of her warm heart she wanted to introduce a little bit of charm into the otherwise busy working day. Exactly seven years had elapsed since Dr Lozanov's demise and everything in the nature talked about the end of a cycle – the generously full moon of 2012 was an ephemeral New presence seven years later. Suggestopedia, from unknown in its own country in 2012 was about to make her first audience close to the European Union capital with the self – confidence of being born in Bulgaria. There was nothing to be afraid of on that May day precisely three years ago.

We had fulfilled the first of Dr Lozanov's legacies – to bring back the centre of Suggestopedia to Bulgaria. That had happened systematically, calmly, patiently with a lot of work and Love from all the teachers, researchers, students and pupils who had given in to the enchantment of the inspired education.

A new step had to be taken, to introduce ourselves to the world, to put a new point on the European map and to relate its breathing. Love in 2019 had the face of a woman gently embracing a rose painted by Valery Tsenov. She was standing in front of a foreign speaking world ready to bring in new vigour to its existence. She moved the mathematicians and chemists from Eastern Europe as well as the young female teachers from the Canary Islands who

compared her to volcanoes. If only doctor Lozanov could see that hall in the University of Liege.

The three years that followed put the information about the work accomplished in order, saw the devotion of dozens of teachers in the copying of the original works by Dr Lozanov and Dr Gateva, in the writing of articles, as well as analysing the situation which was unknown to the whole world – confined and frightened, rebelling and disagreeing but indubitably confronted with unexpected conditions.

What happened to Love? She was silently waiting to be summoned, to be introduced through the screens. She found her definitions, explanations, experiments in order to sneak in between the pixels and to exist – in the smile of the other, in the silence after the concert session, in the imagination of the teachers. She sneaked with her graceful image and even she could not smell sweet with the true perfume of spring flowers, she was, just like a painting by Botticelli, the allegory of Spring and all conscious and unconscious movements gave her in in the intimate intention to be humane.

You had to be brave to invite her.

But Love, herself, has always been brave.

Today, 10 years after that first 6th May in 2012, unexpected and proud, She is in the words of all those women – sisters, mothers and wives who want to protect and save their sons and husbands, who

plea for peace. Today this Love has another face, another form, but she is always here and never retreats. Dressed simply, with a familiar face, she is caring, merciful and compassionate.

On this 6th May many of us might be wondering what would have Dr Lozanov said about the war? A humanist, he would perhaps tell the story of his Harkiv - it all happened a long time ago, in those time of communist darkness, when he himself had to be saved yet one more time. There was a professor with a health condition. He would never leave the side of his wife but on that particular night he had secretly decided to get on the night train to travel all the way from Harkiv to Sofia and rush to see his student in the morning with the words: "Become immediately a party member or your life is in great danger."

Doctor Lozanov loved dearly his professor, the world renown Ukrainian psychotherapist Ilya Zaharievich Velvovsky. He always spoke with awe about him. However, on that particular occasion how did he look at him? With heart full of immense gratitude for the great risk he had taken for his student's sake and yet breaking because he had to disappoint him for he expressed the unwavering determination not to yield to the plea because of his convictions. Humaneness is the other name for Love.

Now let us stop for a while and look around. There is a man thinking out loud. Here, on the Black Sea coast, very close to Burgas, a young man is talking:

"On our path we meet travelers, friends, like-minded people, possibly even the Love. Everyone arrives with something to give, another to receive and then continues the journey, some may even stay. What else can we do, but to help, support and nourish the spirit and the soul..."

What about Love?

She is always there, watching, smiling gently, sometimes only with a look.

Her hug gives that strength of the spirit, which is pure, powerful and unconditional. She raises the veil of the grim intoxication of the hypnotic mass trance, that forces the people to forget their link with God and to encapsulate themselves in the current virtual-material reality, where debauchery, primacy and the savage nature of lower creatures' reign.

Walking on the streets, entering a restaurant, one sees the empty eyes of the people. The picture is dire and grotesque. The vision for the future is reduced to a few days, weeks or months. The global overview of the evolutionary path of humanity is missing. The society has forgotten its basic function – to prepare to world for the future generations. Because what we do now will affect the world long after we have moved on, beyond the gates of death. That part living inside us, called soul, which carries that knowledge is locked behind the bars of the extreme materialism, it rebels, fades and even gets sick. Detached from its divine source, it becomes like a watch battery, feeding vulgarity.

The soul shudders, almost dead, but still not overtaken by darkness, it awaits.

And there in the corner...

The Love observes.

She is always ready to meet the smile and gaze of the seeking. To respond and with her gentle dance to break the shackles of the captive soul. To give it wings and ascend it. To remind the soul, that it can do everything and the flight towards the light belongs to it by right.

Soaring over the ugly everyday life and peering over the dark storm clouds of reality, the soul is healing. It

connects to its solar nature and another parallel reality manifests. The forests, streams, mountains and the sea emerge like magic. Remedies for its wounds. Gradually its inner light strengthens, grows and takes its rightful place among the other glowing spherical guardians and warriors.

And there, the Love observes again.  
With a smile kind, gentle and radiant.  
Her gaze stern, deterrent and clear,  
She welcomes the soul.”

It is time for us to go...

--

[1] Tsvetelina Boneva is a suggestopedic French teacher from Stara Zagora, Bulgaria

## L'AMOUR EST TOUJOURS À LA MODE

**VANINA BODUROVA  
TODOR TERZIEV**

FONDATION "PROFESSEUR DOCTEUR GEORGI LOZANOV ET  
PROFESSEUR DOCTEUR EVELINA GATEVA"

C'était le 6 mai 2019 lorsque dans la chambre d'hôtel à Liège cette phrase de Tsveti [1] sonna comme un message.

«L'amour est toujours à la mode », disent les Français. De son cœur chaleureux, elle voulait introduire un peu de charme dans la journée de travail particulièrement chargée. Sept ans exactement s'étaient écoulés depuis la disparition du Dr Lozanov et tout dans la nature parlait de la fin d'un cycle – la généreuse pleine lune de 2012 était une nouvelle présence éphémère sept ans plus tard. La Suggestopédie , inconnue dans son propre pays en 2012 était sur le point de rencontrer son premier public près de la capitale de l'Union européenne, avec la confiance en soi d'être née en Bulgarie. Il n'y avait rien à craindre ce jour de mai il y a exactement trois ans.

Nous avions accompli le premier des legs du Dr Lozanov – ramener le centre de la Suggestopédie en Bulgarie. Cela s'était fait systématiquement, calmement, patiemment avec beaucoup de travail et d'Amour de la part de tous les enseignants, chercheurs, étudiants et élèves qui avaient cédé à l'enchantedement de l'enseignement inspiré.

Il fallait franchir une nouvelle étape, s'introduire dans le monde, mettre un nouveau point sur la carte européenne et raconter sa respiration. L'amour en 2019 avait le visage d'une femme embrassant doucement une rose peinte par Valery Tsenov. Elle se tenait devant un monde de langues étrangères

prêt à apporter une nouvelle vigueur à son existence. Elle a ému les mathématiciens et les chimistes d'Europe de l'Est ainsi que les jeunes enseignantes des îles Canaries qui l'ont comparée à des volcans. Si seulement le Docteur Lozanov pouvait voir cette salle de l'Université de Liège.

Les trois années qui ont suivi ont mis en ordre les informations sur le travail accompli, grâce au dévouement de dizaines d'enseignants, à la copie des œuvres originales du Dr Lozanov et du Dr Gateva , à la rédaction d'articles, ainsi qu'à l' analyse de la situation qui était inconnue du monde entier, confinée et effrayée, révoltée et en désaccord, mais indubitablement confrontée à des conditions inattendues.

Qu'est-il arrivé à l'Amour? Elle attendait silencieusement d'être convoquée, d'être présentée à travers les écrans. Elle a trouvé ses définitions, ses explications, ses expérimentations pour se faufiler entre les pixels et exister – dans le sourire de l'autre, dans le silence après la séance de concert, dans l'imaginaire des professeurs. Elle se faufilait avec son image gracieuse et même elle ne pouvait pas sentir bon avec le vrai parfum des fleurs printanières. Elle était, tout comme un tableau de Botticelli, l'allégorie du printemps et tous les mouvements conscients et inconscients lui donnaient l'intime intention d'être humaine .

Il fallait être courageux pour l'inviter.

Mais l'Amour, elle-même, a toujours été courageuse.

Aujourd'hui, 10 ans après ce premier 6 mai 2012, inattendue et fière, Elle est dans les mots de toutes ces femmes – sœurs, mères et épouses qui veulent protéger et sauver leurs fils et maris, qui plaignent pour la paix. Aujourd'hui cette Amour a un autre visage, une autre forme, mais Elle est toujours là et ne recule jamais. Habillée simplement, avec un visage familier, Elle est attentionnée, miséricordieuse et compatissante.

En ce 6 mai, beaucoup d'entre nous pourraient se demander ce qu'aurait dit le Dr Lozanov à propos de la guerre ? Humaniste, il raconterait peut-être l'histoire de son Harkiv - tout cela s'est passé il y a longtemps, en ces temps de ténèbres communistes, où lui-même devait encore une fois être sauvé. Il y avait un professeur avec un problème de santé. Il devait toujours resté au côté de sa femme mais cette nuit-là, il avait secrètement décidé de monter dans le train de nuit pour faire tout le trajet de Harkiv à Sofia et se précipiter pour voir son élève le matin avec les mots : "Deviens immédiatement un membre du parti ou ta vie est en grand danger".

Docteur Lozanov aimait beaucoup son professeur, le psychothérapeute ukrainien de renommée mondiale Ilya Zaharievitch Velvovsky . Il parlait toujours de lui avec admiration. Cependant, en cette occasion particulière, comment le regardait-il ? Le cœur plein d'une immense gratitude pour le grand risque qu'il avait pris pour le bien de son élève, et pourtant brisé car il devait le décevoir car il exprimait la détermination inébranlable de ne pas céder à l'appel en raison de ses convictions. L'humanité est l'autre nom de l'Amour.

Maintenant, arrêtons-nous un instant et regardons autour de nous. Il y a un homme qui pense à haute voix. Ici, sur la côte de la mer Noire, tout près de

Burgas , un jeune homme parle:

"Sur notre chemin, nous rencontrons des voyageurs, des amis, des personnes partageant les mêmes idées, peut-être même l'Amour. Chacun arrive avec quelque chose à donner, un autre à recevoir, puis continue le voyage, certains peuvent même rester. Que pouvons-nous faire d'autre que d'aider, de soutenir et de nourrir l'esprit et l'âme...?

Qu'en est-il de l'Amour?

Elle est toujours là, regardant, souriant doucement, parfois seulement d'un regard.

Son étreinte donne cette force de l'esprit, qui est pure, puissante et inconditionnelle. Elle lève le voile sur l'ivresse sinistre de la transe hypnotique de masse, qui force les gens à oublier leur lien avec Dieu et à s'enfermer dans la réalité virtuelle-matérielle actuelle, où règnent la débauche, la primauté et la sauvagerie des créatures inférieures.

Marcher dans les rues, entrer dans un restaurant, on voit les yeux vides des gens. L'image est terrible et grotesque. La vision du futur se réduit à quelques jours, semaines ou mois. La vue d'ensemble globale du chemin évolutif de l'humanité fait défaut. La société a oublié sa fonction de base – préparer le monde pour les générations futures. Parce que ce que nous faisons maintenant affectera le monde longtemps après que nous aurons avancé, au-delà des portes de la mort. Cette partie qui vit à l'intérieur de nous, appelée âme, qui porte cette connaissance est enfermée derrière les barreaux du matérialisme extrême, elle se rebelle, s'efface et même tombe malade. Détachée de sa source divine, elle devient comme une pile de montre, nourrissant la vulgarité.

L'âme frissonne, presque morte, mais toujours pas rattrapée par les ténèbres, elle attend.

Et là dans le coin...

L'Amour observe.

Elle est toujours prête à rencontrer le sourire et le regard du chercheur. Pour répondre. Et avec sa douce danse, pour briser les chaînes de l'âme captive. Pour lui donner des ailes et l'élever. Pour rappeler à l'âme qu'elle peut tout et que l'envol vers la lumière lui appartient de droit.

Survolant la vie quotidienne laide et scrutant les sombres nuages d'orage de la réalité, l'âme guérit. Elle se connecte à sa nature solaire et une autre réalité parallèle se manifeste. Les forêts, les ruisseaux, les montagnes et la mer émergent comme par magie. Remèdes pour ses blessures. Peu à peu, sa lumière intérieure se renforce, grandit et prend la place qui lui revient parmi les autres gardiens et guerriers sphériques brillants.

Et là, l'Amour observe à nouveau.

Avec un gentil sourire, doux et rayonnant.

Son regard sérieux, déterminé et clair,

Elle accueille l'âme."

Il est temps pour nous de partir...

--

[1] Tsvetelina Boneva est une professeure de français suggestopédique de Stara Zagora , Bulgarie

Traduction Yannick KERUZEC

## ЗА ВНУШЕНИЕТО НА ДИРИГЕНТА ДИМИТЪР ГРИГОРОВ И НЕГОВИЯ СТРЕМЕЖ ДА СЕ „УСЪВЪРШЕНСТВАМЕ КАТО ЧОВЕЦИ“

### ЕВЕЛИНА КРЪСТЕВА

ДОКТОР ПО МУЗИКОЗНАНИЕ И МУЗИКАЛНО ИЗКУСТВО, СЪЗДАТЕЛ НА  
ОБРАЗОВАТЕЛЕН ЦЕНТЪР „КОЛЕЛОТО НА ЕВА“, ДИРЕКТОР И СОБСТВЕНИК  
НА ЕЗИКОВ ЦЕНТЪР ДИВА, УЧИТЕЛ В ЧСУ „РЬОРИХ“ И РЪКОВОДИТЕЛ НА  
ВОКАЛНО СТУДИО „РЬОРИХ“

„Казват, че за културата на един народ най-добре се съди по начина, по който той се отнася към своите покойници. Нашите мъртви. Ние ги споменаваме, боготворим, понякога и проклинаме. Те са част от нашия живот. Не само от миналото. От настоящето, от бъдещето, от останалите завинаги неосъществени планове...“ На 11.12.2021 г. се навършиха 15 години от смъртта на диригента Димитър Григоров. Време, което понякога замъглява спомените и взаимоотношенията. Време, което ги прави по-реални, по-чисти и искрени, по-човешки. В ежедневието си музикантите, работили с Митко са постоянно свързани с него. Певците не се замислят непременно, но диригентът продължава да осмисля присъствието им в Църква, на концерт или турне. Свързват ги онези невидими нишки, които понякога решават да визуализират посредством спомени и конкретни напътствия. В други ситуации невидимите нишки ги превеждат през творческия процес естествено. Това е съкровено тайнство, което Димитър Григоров дирижира и внушава боравейки умело с тези нишки, като невидим кукловод. Всички се отдават на своите вътрешни светоусещания и създават музика със собствен почерк и стил. Видимата и невидимата сугестия!

В навечерието на всяка годишнина от кончината на диригента певци, колеги, близки и съмишленици отварят сърцата и спомените си за това как Митко Григоров е влязъл в техния вътрешен мир и какви следи е оставил в професионален и личен план.

„ ...Аз мисля, че за да бъдеш творец трябва едновременно и много да си страдал, и силно да си обичал...“, казва Митко Григоров. Дали и колко е страдал диригентът не е възможно да знаем. Но той изключително силно обича музиката и животът чрез и за нея. Неговият огромен творчески ентузиазъм граничи с безкраен работохолизъм неминуемо е бил свързан с много трудности и тревоги, но на финала те никак винаги изглеждат оправдани. На репетиция, на концерт или запис, на лекции или на живо в предаванията по радиото.

„Всяка душа има свои собствени страсти – и възвиши, и низки. И всяка душа, вървейки по пътеката на своя земен път, изпитва и любов, и радост, но и гордост, ненавист, завист и, уви още много други. Когато тя обаче, се е предала изцяло на Бог, тогава той, щедрия, ѝ изпраща истинско покаяние, за да я очисти от сквернотата на ежедневното, учейки я да не го следва, като същевременно ѝ дава сила в борбата с изкушението.“ [1] С тези думи младият диригент

започва своята лекция, посветена на Възкресение Христово и дните на покаяние и смирение. Тези думи са дълбоко инкрустирани в съзнанието на Димитър Григоров и той се осланя на тях, когато участва в светото богослужение заедно със своя състав „Св. Седмочисленици“. За него това е мисия и той успява да я предаде и внуши и на останалите изпълнители.

В своите разкази певците от „Св. Седмочисленици“ споделят, че репетициите с Димитър Григоров никога не са били еднообразни. Работата с него винаги ги е държала в творческо напрежение. За повечето изпълнители най-притегателна е била силата на постигнатия звук – интоационно чист, перфектно изработен. Митко не е от онези диригенти, които навлизат във вокални детайли и подробности. Той не показва как нещо трябва да бъде изпято. Но, разказва. Разказва много и най-различни истории. Някои комични, други съвсем сериозни. Репетициите с него са като едни своеобразни кратки лекции, които приканват певците му да се настаният удобно в хоровата музика, да се почувстват у дома си, да я почувстват със сърцето си и да я направят част от себе си. В продължение на 11 години (1995-2006) диригентът е преподавател в АМТИИ – Пловдив. Богатият му изследователски труд, ерудираността му и сладкодумието му намират реализация в лекциите му. Обучава стотици студенти в специалностите “дирижиране”, “курсов хор” и „църковна музика“. Задълбочената му работа върху богослужебната практика, както и върху тълкуването и разчитането на църковните ритуали и традиции достигат до широка и заинтересована аудитория на предаването “Музика сакра” по програма “Христо Ботев” на БНР, на което Димитър Григоров е автор и водещ от 1999 г., като

предаванията му влизат в Златния фонд на радиото.

Младият диригент вярва, че е необходимо в живота си да се „усъвършенствам като човеци“. Той приема това верою за своя мисия, която да реализира преди всичко чрез изкуството на своя състав „Св. Седмочисленици“. Открива и пази грижливо и с любов подкрепата, която едноименната църква и нейните свещенослужители му оказват. В тази своя мисия той има изключителен съмишленник в лицето на своя партньор Снежана Григорова. Музиката, която правят и която звучи в църква привлича хората години наред. Тя ги прави съпричастни участници в свещенодействието, обвързва ги с миналото и им дава поглед назад към времето, от което произхождат.

Музиката и класическото изкуство са свещенодействие, благодарение на тях и сугестопедичното занятие се превръща в духовен акт.

Димитър Григоров сам открива „своята“ музика. Стотици музикални произведения минават през ръцете, очите и ушите му. Той ги изследва с прецизността на хирург, с душата на богомолец и със сърцето на музикант. Дълбокият предварителен анализ на творбата може да бъде чут и почувстван в изпълненията и в църква, и в концертните зали. Диригентът превръща всяка композиция от западно-европейската полифония и източно-православните песнопения в своеобразен мост между минало и настояще. Чрез ръцете му и гласовете на певците връзката между Ренесанса и 21 век е по-плавна, по-смислена, по-необходима. Без да се замисля слушателят започва да изпитва нужда да бъде в единение със своето минало, а от там да може да се впише по-човешки в своето бъдеще.

Димитър Григоров търси хармония във всеки детайл. Първата и най-важна стъпка към нея се корени в постигането на хубава едновременна атака при запяване. За тази цел диригентът настоява всеки прецизно да следи неговия жест, за да могат всички певци да дишат едновременно. От техническа гледна точка това е условието за постигане на ансамбъл. За диригента думите „заедно“ и „едновременно“ са добили и още по-дълбок смисъл, който отива отвъд теоретичните аксиоми. Да се уеднакви ритъма на диханието, да се усети момента, в който един певец завършва фразата и е готов да встъпи в следващата в синхрон с изпълнителя до него. Димитър Григоров превръща едновременното дихание в своеобразен ритуал, отдавайки му почти сакрално значение. Чрез него той постига единението, което постоянно търси, което му е така важно и необходимо.

Митко Григоров държи на „общото“ и в поширок план. Има отношение към общността, която е съградил на принципа на един прост хармоничен модел – взаимодействието на частите на цялото и на цялото към отделните части. Певците са частите от цялото, наречено Вокален ансамбъл „Св. Седмочисленици“. Цялото „Св. Седмочисленици“ от своя страна определя същността и индивидуалността на всеки един от певците, когато музицират в църква, на концерт или в ежедневието им. Изпълнителите чувстват и пазят своята принадлежност към състава, защото това отразява изконен стремеж у человека да бъде част от общност и да се отъждествява с тази общност волево. За Митко Григоров певците казват, че съставът е неговото семейство. Те самите от дистанцията на времето възприемат себе си като неговото семейство. Случва се изпълнители да излязат от хора, после пак да се завърнат. Като че ли има сила и енергия, които те обвързват с църквата, с музиката, с колегите, с нуждата да се

почувстваш „заедно“. Привързан от невидими нишки.

--

[1] Григоров, Димитър. Miserere. БНР, Програма „Христо Ботев“, предаване „Музика сакра“, 21.01.2004 г.

#### **За контакт с автора:**

тел. 0898688955

email: evelinche@yahoo.com

## ON THE ARTISTIC MESSAGES OF CONDUCTOR DIMITAR GRIGOROV AND HIS ASPIRATION FOR US TO “BECOME BETTER PERSONS”

**EVELINA KRASTEVA**

PH.D. IN MUSICOLOGY AND MUSIC ART, FOUNDER OF THE EDUCATIONAL CENTRE EVA'S BICYCLE, DIRECTOR AND OWNER OF DIVA LANGUAGE CENTRE, TEACHER AT ROERICH PRIVATE SECONDARY SCHOOL AND LEAD VOCAL COACH OF THE ROERICH VOCAL STUDIO

They say a nation's culture is best judged by the way that nation treats its departed. Those who are no longer among us. We talk about them, revere them, sometimes curse them. They are part of our life - not only of our past, but of our present, our future, our unfulfilled dreams..." 11 December 2021 marked 15 years since the death of conductor Dimitar Grigorov (1968-2006). Long enough, possibly, for memories and relationships to blur. Long enough for them to become more real, more pure and more heartfelt, more human. The musicians who worked with Mitko are in a constant bond with him. They may not give it much thought, but the conductor continues to give meaning to their performances in church, at concerts and on tours. They are bound to him with those invisible threads which at times they decide to visualize by means of memories and specific instructions they recall receiving from him. In other situations, they naturally incorporate these threads in the creative process. It is a profound sacred mystery inspired and guided by Dimitar Grigorov, who tugs on these threads like an invisible puppet master. The artists explore their innermost perceptions of the world and create music bearing their individual style and temperament. That is both visible and invisible suggestion!

Every year, on the eve of the anniversary of the conductor's death, his colleagues, followers, and close friends open their hearts to memories of how Mitko Grigorov came into their inner worlds and what traces he left there, professionally and personally.

"I believe that, to be an artist, you must have suffered a lot, but also loved with all your heart..." says Mitko Grigorov. Whether or how much the conductor suffered, we cannot say. But he dearly loved music and lived through it and for it. His tremendous artistic enthusiasm, bordering on extreme workaholism, must have been accompanied by numerous hardships and worries, but in the end they somehow always seemed justified. At rehearsals, concerts, recordings, and lectures, or live in radio programs.

"Every living soul has its own passions, both lofty and primitive. And every living soul, going down its designated route on earth, experiences love, and joy, but also pride, hatred, envy and, unfortunately, many feelings of the kind. When, however, that soul fully submits to God, He sends its way genuine repentance, to cleanse it of the profanity of everyday existence, teaching it not to succumb to it and giving it the soul to fight temptation." These are the opening words of the young conductor's lecture dedicated to the Resurrection of Christ and the days

of repentance and humility. These words were deeply engraved in Dimitar Grigorov's mind, and he would rely on them when taking part in church services with his choir Sveti Sedmochislenitsi. That was a mission to him which he successfully passed on to other artists.

When sharing memories of him, the singers from Sveti Sedmochislenitsi point out that no two rehearsals with Dimitar Grigorov were ever the same. Working with him kept them under constant artistic pressure. What the majority of these singers found most alluring was the power of the sound achieved – intonationally pure and exquisitely performed. Mitko was not one of those conductors who would dwell on minute vocal details. He would not demonstrate how a piece should be sung, but he would tell stories. Plenty of stories, all different - some comic, others quite serious. Rehearsals with him were like short lectures of a sort, inviting the performers to feel at home, settle in comfortably within the music, feel it with their hearts, and make it part of their lives. For eleven years (1995-2006), Grigorov taught at the Academy for Music, Dance and Pictorial Art, Plovdiv. His extensive research experience, his erudition and his vocal eloquence all found a place in his lectures. He taught hundreds of students majoring in Conducting, Course Choir, and Church Music. His work on devotional practices, as well as on the decoding and interpretation of church rituals and traditions, reached a wide and keen audience on the Bulgarian National Radio's program "Musica Sacra", which Dimitar Grigorov authored and hosted from 1999 onwards; many of his broadcasts are now part of the Radio's Golden Archive.

The young conductor believed that, in our lives, we must aspire to become "better persons." He adopted this credo as his mission, which he would accomplish above all through his choir Sveti

Sedmochislenitsi. He received, and lovingly cherished, support from the eponymous church and its clerical staff. In this mission of his, he found an ardent follower in his partner Snezhana Grigorova. The music they made and performed together in church attracted audiences years on end, making them participants in the service, connecting them to the past and helping them look back to the times they grew up in.

Music and classical art are acts of worship, and thanks to them, a suggestopedic class also becomes a spiritual act.

Dimitar Grigirov discovered "his" music by himself. Hundreds of musical pieces passed through his hands, his eyes and his ears. He studied them with the precision of a surgeon, the soul of a worshipper, and the heart of a musician. His thorough preliminary analysis of a piece could be heard and felt at both church and concert performances. The conductor transformed every composition from West European polyphony and East Orthodox chants into a bridge between past and present. With the help of his hands and the singers' voices, the connection between the Renaissance and the 21st century becomes more fluid, more meaningful, and more needed. Without giving it much thought, the listener feels the need to be at one with their past, so that they can take a more humane part in their future.

Dimitar Grigorov sought harmony in every detail. The first and most important step towards that harmony is rooted in achieving a well-synchronised attack on the senses at the beginning of a song. To that purpose, the conductor insisted that every performer closely follow each gesture of his, so that all the singers could breathe at one and the same time. Technically, that is the prerequisite for a successful ensemble. To the conductor, the words "together" and "simultaneously" had acquired a

much profounder meaning than that pertaining to theoretical axioms. It came down to synchronizing the breathing rhythm and sensing when one singer is finishing a phrase and is ready to begin another, together with the performer standing at their side. Dimitar Grigirov transformed synchronized breathing into a special ritual, lending it an almost sacral meaning. Through it he could find the harmony which he was always searching for, and which to him was so important and necessary.

Mitko Grigorov insisted on the “general” in a broader sense. He had a special relationship with the community, built on the principle of a simple harmonic model: the interaction between the parts of a whole, and between the whole and the separate parts. The performers are the parts of the whole, which was the Sveti Sedmochislenitsi choir. The choir, on its part, defines the essence and individuality of the performers when they are singing in church, at concerts, or in their everyday life. They feel and cherish their belonging to the choir, because it reflects one’s innate drive to be part of a community and willingly identify with that community. The singers will tell us that, to Mitko Grigorov, the choir was his family. And, in retrospect, they consider themselves part of his family. It has happened that a singer has left the choir for reasons of their own, only to return to it at a certain point. Apparently, there is a force, an energy, which binds you to the church, the music, the colleagues, the need to feel “together.” It binds you with invisible threads.

Good Friday,  
22.04.2022  
Sofia

**Contact Information:**

telephone number: 00359898688955,  
email: evelinche@yahoo.com

## СУГЕСТИВНА ПЕДАГОГІКА ТА УКРАЇНСЬКА МОВА ЯК ІНОЗЕМНА

ОЛЬГА СОРОКА

Львівський національний університет імені Івана Франка  
кафедра слов'янської філології імені професора Іларіона  
Свенцицького  
вул. Університетська 1, 79000, Львів, Україна  
тел.: 032 239 47 70  
ел. пошта: olga.soroka@lnu.edu.ua  
<https://orcid.org/0000-0002-8203-5025>

УДК [378.091.3.015.311:159.962]:811.161.2'243

У статті розглянуто основні закони, якими керується сугестивна педагогіка. Звернено увагу на основні матеріали та розробки, створені з метою викладання української мови як іноземної за методом сугестопедагогіки, описано досягнення у впровадженні цієї методики під час вивчення української мови як іноземної.

**Ключові слова:** сугестопедагогіка, метод, українська мова як іноземна (УМИ).

Останніми роками чималий інтерес викладачів викликають нові ефективні методи навчання, адже їх використання створює сприятливу, дружню атмосферу під час заняття і позитивно впливає на засвоєння навчального матеріалу. На особливу увагу заслуговують методи, які враховують зміни в сучасних комунікативних форматах глобалізованого суспільства й забезпечують об'єктивну потребу в пришвидшенні темпів набуття нових знань. До таких, безсумнівно, належить сугестопедагогіка, яка сприяє значному збільшенню обсягу засвоюваного матеріалу та скорочує терміни опанування іноземної мови. Також у процесі вивчення іноземної мови за цим методом у того, хто її вивчає, не лише формується нова мовна

картина світу, вкорінена в знання про ментальні, гендерні, поведінкові моделі носіїв чужої мови, а й відбувається інтенсивний розвиток його мовної особистості. Сугестопедичний метод допомагає розкрити потенціал різних типів інтелекту, розвинути творчі навички, вивільнити приховані резерви особистісного зростання, навчити долати бар'єри в різних типах комунікації.

Попри універсальний характер, на практиці сугестопедагогіка була апробована переважно як ефективний метод викладання іноземних мов, але не набула розвитку та не отримала належного визнання й застосування в інших наукових сферах. Фрагментарно її вивчали та практикували педагоги Америки, Росії, деяких країн Європи, зокрема й Австрії, але відсутність фахової підтримки (професор Г. Лозанов опинився у багаторічній примусовій ізоляції від наукової спільноти) призвела до появи численних інваріантів методики в комбінації з різними техніками та її фактичного невикористання у класичній версії. На початку ХХІ ст. класична сугестопедія почала активно відроджуватися на батьківщині – у Болгарії, водночас зріс інтерес до неї і в усьому світі. Цьому посприяли насамперед відкриття сучасних нейронаук, з якими резонансно взаємодіє науковий доробок Г. Лозанова. Не

менш важливе значення мав і факт повернення доброго імені автора методики на батьківщині та наполегливі наміри його учнів і послідовників відродити класичну сугестопедагогіку в Болгарії як національне багатство. Йдеться насамперед про зусилля асистентки професора Г. Лозанова В. Бодурової, але також і про зasadnicу для розвитку методики діяльність учених, педагогів-ентузіастів із різних країн, які створили Фундацію імені професора Г. Лозанова й професора Е. Гатевої та розпочали навчання для вчителів і викладачів з усього світу [1].

Зауважимо, що за період з 2010 по 2019 роки Фундація організувала шість міжнародних наукових конференцій, на яких представили свої розробки, вшанувавши доробок професора Г. Лозанова, вчені з Болгарії, Іспанії, США, Туреччини, України, Чехії та інших країн світу. Сугестивна педагогіка має свою історію в Україні, оскільки проблемами сугестії займався вчений-психотерапевт І. Вельтовський [2], під керівництвом якого в Харкові Г. Лозанов захистив дисертацію з сугестології. У наш час в Україні різноаспектний досвід сугестивної педагогіки було розвинуто в працях професора Київського національного університету О. Климентової [3], професора та педагога-практика С. Пальчевського [8; 9] та професора Львівського національного університету імені Івана Франка І. Kochan та ін. Зокрема, професор катедри прикладного мовознавства І. Kochan зауважила, що викладачам, які займаються теорією і практикою викладання української мови як іноземної, варто ознайомитись з методикою та працями професора Г. Лозанова і застосовувати у практиці вивчення української мови іноземними студентами [4 : 8].

У 2013–2014 році мені випала нагода навчатися при Фундації імені професора Г. Лозанова та професора Е. Гатевої з групою викладачів

англійської, болгарської та російської мов і брати участь у створенні сугестопедичних підручників із болгарської та російської мов під керівництвом В. Бодурової. Навчання у Фундації та викладання української мови в Софійському університеті, де я перебувала на лектораті, посприяло створенню низки матеріалів та розробок до підручника з української мови як іноземної за методом сугестопедії “Ніжна і прекрасна” [10], які були апробовані на заняттях з української мови для болгар у Софійському університеті, на відкритих уроках у школі класичної сугестопедії “Віхровення” (Софія, Болгарія), у Літній школі української мови “Крок до України” МІОК (Караганда, Каркаралінськ, Топар, Казахстан) та у Львові. Теоретичним підґрунтям і прикладом для власних напрацювань у царині сугестопедичної методики слугували підручник з італійської мови [12], а також багатий творчий доробок, практичні розробки проф. Евеліни Гатевої, низка сугестопедичних підручників з англійської, французької, німецької та іспанської мов, сугестопедичний методичний посібник для викладачів іноземних мов [7], а також певною мірою словник найчастотніших слів розмовно- побутового стилю української мови [1]. Навчальним матеріалом стали твори художньої літератури, історичні факти, мистецтво, музика, здобутки видатних діячів України в різних сферах життєдіяльності. Як відомо, кожен сугестопедичний підручник будується як сценарій до п'єси, з низкою героїв та чіткою послідовністю фабулою і сюжетом. Послідовно, в легкій, невимушненій дидактичній розповіді викладають навчальний матеріал, адаптований до повсякденного комунікативного рівня. Більшу частину лексичного матеріалу (блізько 800 лексичних одиниць) та значну частину граматики в сугестопедичному підручнику подають уже в першій частині (у першому уроці, який триває 4 години, а розробка займає 12–16 годин). Для наочності наведемо уривок уроку з української

мови:

## СОЛОМІЯ

Я...

Хто я?

Ви знаєте хто я?

Як мене звати?

## мене

Як **тебе** звати?

**його**

**її**

**його**

**нас**

**вас**

**іх**

Звичайно, ні, не знаєте?

Мене звати Соломія.

Я – українка,

студентка,

навчаюся в Музичній академії  
в Мілані.

Це вже останній курс.

Я вже майже випускниця.

Співачка.

Оперна співачка.

А ще мрійниция...

Співачка –

це моя професія і моє хобі.

А ще я люблю подорожувати,

читати і малювати,

але понад усе

люблю співати... [11].

Ліворуч подано оригінальний текст, праворуч – елементи граматики, яку розробляє викладач у процесі заняття. Додатком до підручника є переклад тексту мовою, через яку студенти вивчають українську мову. Текст перекладу використовують для того, щоб одночасно іззвучанням оригінального тексту можна було

стежити й за його змістом. У підручнику, крім самого тексту, вміщено також дидактичні пісні, картини відомих художників, що релевантні з граматичним матеріалом, який розробляють в уроках. Дія в п'єсі-підручнику відбувається в уявному просторі, де співіснують як реальні особи й факти з історії країни, так і вигадані персонажі та події. Наголосимо, що специфіка сугестопедичного підходу передбачає тісний зв'язок із середовищем, у якому відбуваються заняття. Мовиться, власне, про кімнату, в якій з урахуванням просторових законів золотого перетину розміщують граматичні таблиці й твори мистецтва. Їхній вплив на студентів відбувається поза активною увагою, адже доведено, що в активації резервних можливостей особистості помітну роль відіграють периферійні перцепції, неусвідомлювані реакції, мотивації, потреби, автоматичні рефлексії в межах свідомої діяльності.

Загалом у своїй методиці Г. Лозанов апелював до впливової сили загальнолюдських цінностей. Він був переконаний, що саме вони є надважливими умовами безпечного розкриття потужного когнітивного потенціалу тих, хто навчається, але водночас також забезпечують довіру до тих, хто навчає, і піднімають соціальний престиж професії викладача. Вона базується на семи постулатах, з-поміж яких: любов, свобода, впевненість викладача у незвичайності цього процесу, взаємодія між частиною й цілим, багаторазово збільшений матеріал, закон світової гармонії – золотого перетину, використання класичного мистецтва та музики [3], які перебувають у постійній взаємодії, взаємодоповнюються.

Стрижнем методики Г. Лозанова є любов, яка в поєднанні з іншими принципами сугестивного підходу створює потужну мотивацію учасників курсу взяти участь у веселій, щирій, але концентрованій атмосфері навчального процесу,

в якому динамічно переплітаються радісна активність і зосереджений спокій.

У процесі сугестопедичного курсу учасники відчувають свободу вибору, мають змогу слухати свій внутрішній голос, діяти спонтанно й висловлюватися вільно, без страху перед викладачем, їм ніхто не нав'язує, в яких практиках брати участь (пісні, ігри, театралізовані сценки) та які вправи виконувати. Загалом застосування рольових ігор та театралізованих сценок на заняттях з іноземної мови не є новим, але в методиці Г. Лозанова воно набуло системного характеру.

Важливою у процесі навчання є взаємодія викладача та його студентів, яку переживають як дуже особливу подію. Віра викладача в сили й потенціал своїх студентів, на думку Г. Лозанова, впливає на результати знань так само, як і престиж викладача на підвищення рівня засвоєння нового матеріалу.

Навчальний матеріал, який пропонують за сугестивною методикою, зазвичай у два-три рази більший за нормативи інших методів. Г. Лозанов довів, що учасники сугестопедичного курсу запам'ятовують набагато більше інформації, ніж під час традиційного навчання. У класичному сугестопедичному підході фрагментарне знання завжди існує лише як частина цілого, тому елементи засвоюються разом із цілим.

Філософське підґрунтя методики становить принцип золотого перетину в репрезентації нової інформації. Доведено, що процес навчання оптимізується, коли всі його складники правильно збалансовані, гармонійно поєднуються ритми, інтонації, залучають емоційні подразники, активують різносенсорні канали подання інформації тощо.

Обов'язковим у процесі сугестопедичного навчання є використання класичної музики, літературних текстів, творів образотворчого мистецтва. Це дає змогу в педагогічній комунікації наблизитися до високих естетичних стандартів й розвивати потребу в них.

Як і на попередніх етапах становлення, сьогодні сугестивне навчання найбільше застосовують у викладанні іноземних мов. Мовний курс починається і закінчується тестуванням. Він складається з кількох частин: дешифрування, активний концертний сеанс, псевдопасивний концертний сеанс та розробки [7 : 44-49]. Дешифрування – це стисле закодоване подання нового лексичного та граматичного матеріалу, репрезентоване у вигляді цікаво розіграної розповіді, що наповнена емоційними та логічно представленими подіями. Активний концертний сеанс – читання створеної цікавої історії в атмосфері свята та піднесеності, виразне повільне та ритмічне читання тексту підручника на тлі музичного супроводу зі спеціально підібраних класичних творів. Потенціал музики використовують для акцентування певних слів та фраз. Звичну мовленнєву норму свідомо видозмінюють темпом, динамікою, тембром голосу. У псевдопасивному сеансі теж наявна класична музика, але тут її вже використовують як фон для релаксації, а текст із новим матеріалом звучить нормативно, як у буденному вжитку.

Розробки є найдовшою частиною сугестопедичного уроку, коли виконують різні вправи на засвоєння нового матеріалу у вигляді ігор, сценок, спеціально підібраних або створених пісень, читають тексти із застосуванням різних інтонацій, тембрів тощо. Ці вправи завжди наповнені особливою атмосферою радості, постійна підтримка викладача сприяє появи в учасників курсу спонтанного мовлення, цілеспрямоване

навіювання на основі релаксації (розслаблення, зменшення напруження, відведення уваги від "хворого" місця) у звичайному стані свідомості спричиняє появу ефекту гіпермнезії.

Серед нових розробок у сугестопедичному навчанні, що стосуються вивчення відмінкових форм у болгарськомовному студентському середовищі, є застосування кольорів веселки під час подання та засвоєння відмінкових закінчень, відповідно: називний відмінок у червоному кольорі, родовий в оранжевому, давальний у жовтому, знахідний в зеленому, орудний у блакитному, місцевий у синьому, клічний у фіолетовому. Загалом використання кольорів під час вивчення іноземних мов не є новинкою, але тут кольори веселки було застосовано для швидшого розпізнавання відмінкових закінчень у навчальному тексті, особливо в узгодженні із займенниками та прікметниками. Практика засвідчила, що запропонована розробка може бути ефективною у засвоєнні відмінкових закінчень, адже сприяє швидшій орієнтації, сприйняттю та пригадуванню набутої теоретичної інформації [10 : 105].

Методика Г. Лозанова розкриває механізми, які мобілізують людину краще запам'ятовувати, засвоювати знання, спілкуватися без страху й невпевненості та дає змогу навчатися без перевтоми. Вона скорочує терміни навчання, її можна застосовувати для подання найрізноманітніших знань. Дуже важливо наголосити на тому, що сугестопедична методика є безпечною для психіки та загалом психоекологічною в умовах інтенсивного зростання інформаційного перевантаження сучасних учнів і студентів. Щобільше, її ефективність є науково доведеною, попри вікові обмеження й когнітивну специфіку оволодіння мовними навичками в різних соціальних і вікових групах. Це створює підстави для висновку про те,

що на сучасному етапі сугестопедагогіка є однією з найбільш перспективних методик. Зокрема, використання цієї методики з метою викладання української мови поліпшить та урізноманітнить пізнавальні процеси різного профілю – для студентів-іноземців, школярів, слухачів курсів, російськомовного населення України тощо.

### **Список використаної літератури:**

1. Бук С. 3000 найчастотніших слів размовно- побутового стилю української мови : словник / С. Бук ; наук. ред. Ф. С. Бацевич. – Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 180 с.
2. Вельтовский И. З. Болгарский метод суггестопедии как метод психогигиенопедии – вклад в психогигиену умственного труда и педагогику / И. З. Вельтовский // Проблемы суггестологии. Problems of Suggestology : материалы I Междунар. Симпозиума по проблемам суггестологии в НР Болгарии, 1971. – София, 1973. – С. 92–99.
3. Климентова О. В. Основи сугестивної лінгвістики : навч.-метод. посіб. для магістрів філософського факультету спеціальності "Релігієзнавство". – Київ : Тов-во "АРТ-КНИГА", 2018. – 172 с.
4. Kochan I. Методика професора Г. Лозанова у вивченні мови як іноземної / I. Kochan // Теорія і практика викладання української мови як іноземної : зб. наук. праць. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2015. – Вип. 11. – С. 3–9.
5. Лозанов Г. Сугестология / Г. Лозанов. – София : Изд-во "Наука и изчество", 1971. – 517 с.
6. Лозанов Г. Сугестопедия – десугестивно обучение. Комуникативен метод на скритите в нас резерви / Г. Лозанов. – София : Унив. изд-во "Св. Климент Охридски", 2005. – 215 с.
7. Лозанов Г. Сугестопедично практическо

- ръководство за преподаватели по чужди езици Г. Лозанов, Е. Гатева. – София, 1981. – 349 с.
8. Пальчевський С. С. Сугестопедія: історія, теорія, практика : навч. посіб. для студентів вищих навч. закладів / С. С. Пальчевський. – Київ : Кондор, 2006. – 360 с.
9. Пальчевський С. С. Сугестопедагогіка : новітні освітні технології : навч. посіб. для вузів / С. Пальчевський. – Київ : Кондор, 2005 . – 351 с.
10. Сорока О. Відмінки у комунікативному курсі української мови як іноземної: від досвіду до впровадження : збірник матеріалів циклу Міжнар. наук.-практ. семінарів. – Львів, 2019. – С. 103–105.
11. Сорока О. Ніжна і прекрасна. Підручник з української мови для іноземців (рукопис).
12. Gateva E. L'Italiano. Bella ed Antica / E. Gateva E., G. Lozanov. – Sofia, 1978. – 118 s.

### **References:**

1. Buk S. 3000 naichastotnishykh sliv rozmovno-pobutovoho styliu ukrainskoi movy : slovnyk / S. Buk ; nauk. red. F. S. Batsevych. – Lviv : LNU im. I. Franka, 2006. – 180 s.
2. Velgovskyi Y. Z. Bolharskyi metod suhestopedyy kak metod psykhohyhyenopedyy – vklad v psykhohyhyenu umstvennoho truda y pedahohyku / Y. Z. Velgovskyi // Problemy suhestolohyy. Problems of Suggestology : materyaly I Mezhdunar. Sympozuma po problemam suhestolohyy v HP Bolharyy, 1971. – Sofya, 1973. – S. 92–99.
3. Klymentova O. V. Osnovy suhestyvnoi linhvistyky : navch.-metod. posib. dla mahistriv filosofskoho fakultetu spetsialnosti "Relihiieznauvstvo". – Kyiv : Tov-vo "ART-KNYHA", 2018. – 172 s.
4. Kochan I. Metodyka profesora H. Lozanova i vyvchenni movy yak inozemnoi / I. Kochan // Teoriia i praktyka vykladannia ukrainskoi movy yak inozemnoi : zb. nauk. prats. – Lviv : Vydavnychiy tsentr LNU imeni Ivana Franka, 2015. – Vyp. 11. – S.

- 3–9.
5. Lozanov H. Suhestolohyia / H. Lozanov. – Sofya : Yzd-vo "Nauka y yzkustvo", 1971. – 517 s.
6. Lozanov H. Suhestopedyia – desuhestyvno obuchenye. Komunykatyven metod na skrytyte v nas rezervy / H. Lozanov. – Sofya : Unyv. yzd-vo "Sv. Klyment Okhrydsky", 2005. – 215 s.
7. Lozanov H. Suhestopedychno praktychesko t'jekovodstvo za prepodavately po chuzhdy ezytsy H. Lozanov, E. Hateva. – Sofya, 1981. – 349 s.
8. Palchevskyi S. S. Suhestopediia: istoriia, teoriia, praktyka : navch. posib. dla studentiv vyshchyknavch. zakladiv / S. S. Palchevskyi. – Kyiv : Kondor, 2006. – 360 s.
9. Palchevskyi S. S. Suhestopedahohika : novitni osvitni tekhnolohii : navch. posib. dla vuziv / S. Palchevskyi. – Kyiv : Kondor, 2005 . – 351 s.
10. Soroka O. Vidminky u komunikatyvnому kursi ukrainskoi movy yak inozemnoi: vid dosvidu do vprovadzhennia / O. Soroka // Ukrainska mova yak inozemna u fokusi innovatsii : vid dosvidu do vprovadzhennia : zbirnyk materialiv tsylku Mizhnar. nauk.-prakt. seminariv. – Lviv, 2019. – S. 103–105.
11. Soroka O. Nizhna i prekrasna. Pidruchnyk z ukrainskoi movy dla inozemtsiv (rukopys).
12. Gateva E. L'Italiano. Bella ed Antica / E. Gateva E., G. Lozanov. – Sofia, 1978. – 118 s.

Стаття надійшла до редакції 21.03.2021

доопрацьована 28.03.2021

прийнята до друку 05.04.2021

**Стаття е публикувана за п'ять путь в сборник  
Теорія і практика вкладання української мови як  
іноземної. Львів, 2021. – Вип. 15. – С. 206–212.**

[1] <http://www.suggestology.org>

[2] Вельсовський І. З. (1898–1982) д-р. мед. наук, завідувач кафедри психотерапії Українського інституту вдосконалення лікарів, Харків (1962–1971). Наукові дослідження присвятив питанням психоневрології.

[3] <https://www.vihrovenia.bg/sugestopedia/7-te-zakona-na-sugestopediata-9>

## SUGGESTOPEDAGOGY AND UKRAINIAN AS A FOREIGN LANGUAGE

OLHA SOROKA

*The Ivan Franko National University of Lviv  
Ilarion Svencicky Department of Slavonic Philology  
1, Universytets'ka Str., 79000, Lviv, Ukraine  
phone: 032 239 47 70  
e-mail: olga.soroka@lnu.edu.ua  
<https://orcid.org/0000-0002-8203-5025>*

The paper considers suggestopедагогика as one of the interesting and effective methods of teaching in general and foreign languages in particular. In the process of learning a foreign language by this method, the learner not only forms a new linguistic picture of the world, rooted in the knowledge of mental, gender and behavioural patterns of the foreign language native speakers, but also intensively develops their language personality, reveals the potential of different types of intelligence, develops creative skills, releases hidden reserves of personal growth and overcomes barriers in different types of communication. Attention is drawn to the difficult history of suggestopедагогика and its founder – the Bulgarian professor G. Lozanov. The revival of interest in the method nowadays is noted, which is associated with the discoveries of modern neuroscience, with which the scientific work of G. Lozanov resonates, the return of the scientist to his homeland and the active dedicated work of Bulgarian and foreign scientists, individual teachers and schools in the direction of popularising this method. The interest of Ukrainian scientists in suggestopедагогика is indicated. Outlined are the developed materials for a textbook in Ukrainian as a foreign language, prepared at Prof. Dr. G. Lozanov and Prof. Dr. E. Gateva Foundation with the participation of the director of the Foundation V. Bodurova. The basic postulates of suggestopедагогика and the structure of the

educational process of a suggestopedic course are described. It is emphasized that the suggestopедагогика method is safe for the psyche and generally psycho-ecological in the conditions of intensive growth of information overload of contemporary pupils and students. It is noted that its effectiveness is scientifically proven, despite the age limitations and cognitive specifics of mastering language skills in different social and age groups. It is concluded that at the present stage suggestopедагогика is one of the most promising methods, partly in teaching Ukrainian as a foreign language.

**Keywords:** suggestopедагогика, method, Ukrainian as a foreign language.

The article was first published in  
Теорія і  
практика викладання української мови як іноземної.  
Львів, 2021. – Вип. 15. – С. 206–212.

## INTERSEZIONI: SUGGESTOPEDIA E APPRENDIMENTO A DISTANZA. LA MIA ESPERIENZA NELL'EROGAZIONE DI UN CORSO SUGGESTOPEDICO ONLINE DI ITALIANO

DANIELA MONTAGNER

### Il Profilo Professionale Di Daniela

Daniela si è certificata come insegnante suggestopedica di primo livello nel 2014. Ha avuto l'onore di studiare con il Prof. Georgi Lozanov e Vanina Bodurova. Dal 2004 Daniela si occupa di insegnamento delle lingue. Inoltre, dal 2007 lavora come consulente nei settori del lifelong learning e della Formazione e Sviluppo. Da oltre 15 anni Daniela si dedica alla progettazione ed erogazione di formazione innovativa orientata ai risultati e collabora con organizzazioni pubbliche, aziende private e università. Originaria di Venezia (Italia), quando Daniela si è trasferita a Londra nel 2013 ha creato Fast Learning School, centro di apprendimento suggestopedico per adulti.

Ora vive in Galles, si dedica alla famiglia, all'insegnamento dell'italiano, alla ricerca sulla Suggestopedia e alla creazione di una comunità di insegnanti di lingua che vogliono innovare l'insegnamento delle lingue e promuovere apprendimento genuino e sostenibile.

### RIASSUNTO

*Da "Si può fare Suggestopedia online?" a "Come si può fare Suggestopedia online?", questo articolo vuole dimostrare come l'approccio suggestopedico sia totalmente compatibile con il mondo online. Daniela Montagner condivide la sua esperienza relativa alla sua prima erogazione online di un corso di italiano suggestopedico, i risultati che i suoi studenti hanno raggiunto e alcune idee che potrebbero diventare parte di una più ampia raccolta di linee guida specificatamente create per l'erogazione online.*

Prima di lanciare il mio primo corso di italiano suggestopedico online, mi chiedevo se la Suggestopedia fosse adatta all'erogazione a distanza. Mi sono resa presto conto che la mia domanda era mal posta. Infatti, in base alla mia esperienza, l'approccio suggestopedico è assolutamente

compatibile con il mondo online. Non si tratta perciò del se sia possibile fare Suggestopedia online. Piuttosto, è una questione di come possiamo adattare le linee guida originali fornite dal Dr. Lozanov. Da questa prospettiva, ho modificato il mio interrogativo da "Possiamo fare Suggestopedia online?" in "Come possiamo fare Suggestopedia online, tenendo a mente la cornice metodologica originale e i risultati attesi?".

Dal mio punto di vista, il mezzo online apre a un intero mondo di possibilità. Se guardiamo al grande potenziale, però, credo dovremmo tenere sempre ben a mente le linee guida del Dr. Lozanov in merito alla pratica di insegnamento suggestopedico. L'intersezione tra erogazione in persona e erogazione online genera nuove linee guida delle quali gli insegnanti suggestopedici dovrebbero sempre consapevoli e che dovrebbero accogliere nella loro pratica di insegnamento. Il comune denominatore rimane sempre nelle sette leggi così come nei protocolli del Dr. Lozanov.

Qualsiasi materia o disciplina può essere insegnata a distanza: questa è la tendenza generale che nell'ambito dell'istruzione stiamo osservando da anni. Tale tendenza non è necessariamente un'eredità della pandemia. Al contrario, la pandemia ha enfatizzato una tendenza che esiste da molto tempo, ben prima dello scoppio del focolaio di covid-19. Finalmente, la comunità suggestopedica è stata incoraggiata a colmare la distanza con l'insegnamento online. Penso che la pratica di

insegnamento messa in atto e sperimentata in risposta alla pandemia rappresenta solo l'inizio di un'intera nuova branca della ricerca suggestopedica.

Per quanto riguarda me, fare ricerca sulla pratica di insegnamento suggestopedico all'interno dell'ambiente online ha significato misurarmi con due sfide.

La prima sfida ha riguardato il *metodo*: come posso trasferire in una lezione online ciò che normalmente faccio durante una lezione suggestopedica di persona? Questa riflessione riguarda in modo specifico l'utilizzo degli strumenti online e la progettazione didattica per l'erogazione online. A riguardo, ho raccolto una serie di idee generate dalla mia personale esperienza e che ho riportato in questo articolo.

La seconda sfida ha riguardato i risultati, in termini di progressi e sviluppo delle competenze degli studenti: come posso assicurarmi che i miei studenti imparino almeno 6 volte più velocemente? Questa riflessione riguarda il metodo suggestopedico. Mi sono resa conto che tale sfida esiste indipendentemente dalla modalità di erogazione, sia essa di persona oppure online.

### **Caso: un corso a distanza di italiano suggestopedico per studenti di livello principiante**

Ho condotto il mio primo corso di italiano suggestopedico a distanza per apprendenti di livello principiante da gennaio a marzo 2022.

*Apprendimento/ insegnamento a distanza*  
Ho progettato e erogato il corso di apprendimento in modalità sincrona. Modalità sincrona significa che gli studenti partecipano alle lezioni in giorni e in orari

pianificati. Frequentano le lezioni che hanno luogo su piattaforme che ospitano classi virtuali (per esempio Zoom). Di solito, all'interno della classe virtuale, insegnante e studenti possono vedersi e ascoltarsi, possono condividere risorse e fogli di lavoro, possono scrivere su una lavagna virtuale comune.

#### *Partecipanti*

I partecipanti sono stati 4 apprendenti adulti. Ho misurato le loro competenze di italiano in ingresso. Dei 4 studenti, 2 persone erano principianti assoluti, 1 persona era un principiante che riusciva a comprendere un po' di italiano grazie alla sua conoscenza del francese, 1 persona era un principiante che sapeva comprendere e parlare l'italiano a livello base avendolo studiato a scuola diversi anni prima.

#### *Pianificazione del corso*

Il corso è durato 12 settimane. Da un lato, intendevo evitare di occupare con il corso l'intero blocco di giornate nelle 12 settimane. Dall'altro, ho cercato di mantenere il corso abbastanza breve in modo che risultasse intensivo. Sono arrivata a formulare il seguente piano del corso: le lezioni avrebbero avuto luogo 3 giorni alla settimana in giorni feriali ogni settimana, inoltre anche nel fine settimana a settimane alterne.

Per quanto riguarda la durata delle lezioni, le lezioni nei giorni feriali sarebbero durate 2 ore (pausa inclusa), mentre le lezioni nei fine settimana sarebbero durate 3,5 ore (pausa inclusa).

Con riferimento alle ore di lezione, le lezioni nei giorni feriali avrebbero avuto luogo la sera, mentre le lezioni nei fine settimana avrebbero avuto luogo la mattina.

Così facendo, penso di aver potuto garantire un equilibrio sufficiente tra impegno richiesto dal corso e la necessità per i partecipanti di avere delle serate e dei fine settimana liberi.

#### *Progettazione didattica*

Ho seguito le linee guida classiche relative al ciclo di apprendimento/ insegnamento suggestopedico. Ho presentato tutto il materiale linguistico nuovo attraverso presentazioni Power Point. Inoltre, in alcune occasioni ho invitato gli studenti a svolgere attività su siti internet esterni dove avevo pubblicato giochi linguistici specifici.

Ho calcolato la lunghezza delle lezioni e delle pause come da sezione aurea: una pausa di 16 minuti per le lezioni di 2 ore (52 minuti di lezione, 16 minuti di pausa, 52 minuti di lezione) e una pausa di 30 minuti per le lezioni di 3,5 ore (90 minuti di lezione, 30 minuti di pausa, 90 minuti di lezione).

Ho fornito supporti visivi che gli studenti potevano stampare e affiggere al muro della stanza dove facevano lezione.

Come da cornice metodologica tradizionale, non ho dato compiti per casa.

#### *Risultati*

Gli studenti non hanno raggiunto il livello A1 nel test d'ingresso. Al termine del corso ho misurato nuovamente le loro competenze e appurato che hanno raggiunto il livello intermedio (tra A2 e B1). Inoltre, in termini di produzione linguistica, gli studenti sono ora in grado di prendere parte a conversazioni della vita quotidiana, come anche di scrivere testi brevi. Sanno parlare di sé in modo chiaro, sanno esprimere cosa fanno, le loro preferenze, sanno parlare dell'ambiente fisico e sociale circostante.

Dal punto di vista della motivazione, gli studenti si sentono profondamente coinvolti nella lingua italiana. L'esperienza di apprendimento ha consolidato il loro interesse ad apprendere l'italiano e li ha incoraggiati a proseguire con lo studio dell'italiano una volta terminato il corso.

Non da ultimo, gli studenti hanno descritto il corso come un'esperienza estremamente piacevole e divertente, durante la quale non si sono mai sentiti stanchi o sotto pressione.

#### *Osservazioni: cosa ha funzionato e aree di miglioramento*

In base alle mie osservazioni e al riscontro degli studenti, posso affermare con sicurezza che i seguenti aspetti hanno funzionato bene:

- L'erogazione online è avvenuta complessivamente in modo fluido e è stata funzionale agli obiettivi didattici
- Gli studenti hanno sviluppato velocemente un senso di comunità
- Gli studenti hanno percepito di progredire durante il corso
- Le distrazioni esterne che normalmente di presentano nel contesto domestico (tutti gli studenti hanno frequentato il corso da casa) non hanno rappresentato un problema
- Gli strumenti tecnologici hanno efficientemente servito i bisogni del corso. In particolare, ho scelto un Learning Management System adatto all'erogazioni di lezioni online chiamato VEDAMO. Al di là dello strumento specifico, suggerisco di scegliere un software e-learning che permetta a insegnanti e studenti di condividere la telecamera, il microfono, lo schermo, di usare una lavagna, di utilizzare gli sfondi virtuali e di gestire i sottogruppi
- È importante che gli studenti possano accedere

- alle lezioni da computer o laptop, evitando tablet e telefoni smartphone – se possibile. Questo per garantire l'esperienza migliore
- È consigliato fare molta attenzione all'ambiente circostante dove le lezioni hanno luogo (solitamente a casa degli studenti): ho trovato efficace dare chiare istruzioni riguardo a quando accendere e spegnere i microfoni allo scopo di mantenere l'ambiente di apprendimento online tranquillo per tutti
- Riguardo l'erogazione di esercizi di riscaldamento (tradizionalmente canzoni), ho proposto una varietà di attività, dal canto ai giochi di teatro. Ho trovato utile proporre attività che aiutino gli studenti a staccarsi dallo schermo (del computer o del laptop) il più possibile. Per esempio: danzare, praticare yoga, fare una caccia al tesoro, dipingere, svolgere semplici giochi di teatro che coinvolgano il movimento o la creatività
- Abbiamo utilizzato il libro di testo sia in versione cartacea, sia in versione digitale. Personalmente, preferisco che gli studenti abbiano il libro di testo in versione cartacea anziché un documento in Pdf così che possano fare riferimento al testo in ogni momento e che vi possano anche prendere appunti
- Ho svolto la fase di *introduzione* secondo le linee guida classiche: è stata teatrale, basata sullo storytelling e coinvolgente. Ho trovato utile supportare la fase di introduzione con una presentazione visiva che illustrava oggetti e persone menzionate nel mio discorso
- Nelle *sessioni di concerto attivo* ho fatto particolare attenzione ad alcuni aspetti tecnici che a mio parere hanno contribuito alla buona riuscita delle sessioni. Ho chiesto agli studenti di spegnere i loro microfoni durante le sessioni; ho suonato la musica da una fonte esterna amplificata. Inoltre, prima di iniziare ogni sessione, ho sempre chiesto agli studenti un

riscontro sul volume e sulla qualità del suono che ricevevano

- *Sessioni di concerto passivo*: ho implementato i suggerimenti di Vanina Bodurova riguardo a come mantenere attivi gli studenti durante questa fase della lezione. Agli studenti è piaciuto colorare mandala mentre ascoltavano la mia lettura
- Fase di *elaborazione*. Modulari l'attività di lettura è essenziale. Ancora una volta ho implementato i consigli di Vanina Bodurova in merito a come declamare la lettura di elaborazione. Ho trovato utile dividere il testo in segmenti e chiedere agli studenti di leggere ad alta voce diversificando le istruzioni. Ho cambiato le istruzioni di lettura in media ogni due pagine. Per quanto riguarda i giochi di *elaborazione*, penso sia essenziale fornire gli studenti di istruzioni semplici e facili da capire. Inoltre, ho sempre supportato le attività con presentazioni visive. Ho inoltre usato le *breakout rooms* molte volte per invitare gli studenti a lavorare sia individualmente sia in piccoli gruppi. Per finire, ho creato e proposto semplici videogiochi attraverso una piattaforma chiamata *Educaplay*.

Di seguito vorrei menzionare gli aspetti che possono essere migliorati. Non ho riportato le aree di miglioramento relative alla mia erogazione in quanto insegnante suggestopedica. Invece, ho ritenuto di compilare una lista di quegli elementi ai quali (credo) tutti gli insegnanti suggestopedici dovrebbero pensare e che dovrebbero curare:

- Fornire agli studenti fogli di lavoro e un *grammar log* da stampare e compilare durante le lezioni è consigliabile e dovrei fornire più supporti di questo tipo ai miei studenti. I materiali stampati aiutano gli studenti a focalizzarsi sulla lezione e a tenere traccia delle attività, coinvolgono l'intelligenza cinestesica e, in generale,

imprimono alla lezione un ritmo dinamico

- I giochi didattici interattivi hanno un grande potenziale e sono estremamente divertenti perché offrono un ambiente virtuale dove gli studenti possono fare pratica e esercitarsi mentre si divertono. Personalmente, dovrei creare e proporre videogiochi e giochi didattici interattivi in modo più consistente
- In merito alla pianificazione del corso, anche se penso di aver trovato un buon equilibrio tra impegno richiesto dal corso e tempo libero per gli studenti (3 sere alla settimana nei giorni feriali ogni settimana e 1 fine settimana ogni 2 settimane), potrei trovare delle soluzioni diverse
- Riguardo la percezione periferica, ho fornito supporti visivi agli studenti. Ciò nonostante, sono consapevole del fatto che avrei dovuto dare istruzioni più precise su come utilizzare queste risorse al meglio. Questo è forse un aspetto che meriterebbe di essere formalizzato attraverso delle linee guida specifiche.

### *Conclusioni*

Prendendo in considerazione i risultati raggiunti dai miei studenti e il loro personale riscontro, l'erogazione a distanza di un corso di lingua suggestopedico per apprendenti adulti attraverso la modalità *sincrona* è *fattibile* e consigliabile.

Per quanto concerne l'apprendimento asincrono, l'approccio suggestopedico in tale modalità dovrebbe essere concepito da zero e testato.

Grazie all'esperienza che ho descritto in questo articolo ho imparato due importanti lezioni:

- La prima lezione è che è importante che io continui a fare pratica di insegnamento suggestopedico per migliorare le mie competenze e che questo può essere fatto al di là dei mezzi che utilizzo per insegnare (un'aula di

formazione reale o virtuale)

- La seconda lezione che ho imparato è che, ogni qualvolta io abbia paura di accogliere una nuova sfida (per esempio, insegnare online attraverso la Suggestopedia), è importante che mi riconnetta agli insegnamenti del Dr. Lozanov, al suo approccio e alla sua storia.

Tra tutti i suoi numerosi e preziosi insegnamenti, il Dr. Lozanov mi ha insegnato di mantenere un approccio scientifico all'insegnamento, basato sull'osservazione e la misurazione dei risultati: se qualcosa non dà il risultato atteso, è importante provare con qualcosa di diverso; se qualcosa porta a dei risultati, è importante cercare di migliorarlo.

Riconnettermi alla storia del Dr. Lozanov, specialmente alla storia dei suoi primi esperimenti, mi ha fatto ricordare come dovremmo guardare qualsiasi sfida come a un'opportunità per fare ricerca e per migliorare il metodo suggestopedico allo scopo di raggiungere risultati sempre migliori.

### **Per contattare:**

Daniela Montagner  
daniela@fastlearningschool.com  
fastlearnignschool.com

## INTERSECTIONS: SUGGESTOPEDIA AND AT-DISTANCE LEARNING. MY EXPERIENCE IN DELIVERING AN ONLINE, SUGGESTOPEDIC ITALIAN COURSE

DANIELA MONTAGNER

### DANIELA'S PROFILE

Daniela got certified as a first level suggestopedic teacher in 2014. She had the honour to get trained by Dr. Georgi Lozanov and Vanina Bodurova. Since 2004 Daniela has been working as an independent language teacher. Also, since 2007 she has been working as a lifelong learning consultant in the Learning & Development industry. For over 15 years Daniela has been building up a solid experience in designing and delivering results-oriented and innovative training courses for adult learners in both state and private organisations, as well as in universities. Originally from Venice (Italy), when Daniela moved to London in 2013, she created Fast Learning School, suggestopedic learning centre for adult learners. Now based in Wales, she dedicates her time to her family, to teaching Italian, researching Suggestopedia and building a community of language teachers keen on innovating language teaching and promoting meaningful, sustainable learning.

### ABSTRACT

*From “Can we do Suggestopedia online?” to “How can we do Suggestopedia online?”, this article shows how the suggestopedic approach is totally compatible with the online world.*

*Daniela Montagner shares her experience with the online delivery of her first, suggestopedic Italian language course, the results her students*

achieved and some ideas that could become part of a broader collection of guidelines specifically crafted for the online delivery.

Before I finally decided to launch my first *online*, suggestopedic Italian course, I had been wondering if Suggestopedia were suitable for the online delivery. Soon I realised that question was wrong. In fact, in my experience the suggestopedic approach is totally compatible with the *online* world. Hence, it is not a matter of *whether* it is possible to do Suggestopedia online. On the contrary, it is a matter of *how* we can adapt the original framework and the guidelines Dr. Lozanov provided. From that perspective, I turned the question “Can we do Suggestopedia online?” into “How can we do Suggestopedia online, bearing in mind the original framework and the expected results?”.

In my view, the online means open up to a whole new world of possibilities. Looking at that big potential, though, I believe we ought to bear in mind Lozanov’s guidelines about the classical suggestopedic teaching practice. The intersection between face-to-face delivery and online delivery generates new guidelines which the suggestopedic teachers ought to be aware of and to welcome in their teaching practice. The common denominator remains the seven laws as well as Lozanov’s protocols.

Any subjects can be taught at distance: this is the overall trend we have been observing in education over the last few years. That trend is not necessarily

an inheritance of the pandemic. On the contrary, the pandemic emphasised a trend that had been existing for a long time, well before the covid-19 outbreak. Finally, the suggestopedia community has been encouraged to catch up with online teaching. I think the teaching practice we put in place and experimented in response to the pandemic represents only the beginning of a whole new branch in the suggestopedia research.

For me, researching the suggestopedia teaching practice inside the online environment meant to face two challenges.

The first challenge was about the *method*: how can I transfer what I normally do during an in-person suggestopedia lesson, into an online lesson? That reflection is specifically about the usage of the online tools as well as lesson planning for the online delivery. With regard to this, I came up with a collection of ideas coming from my experience and that I explained below in this article.

The second challenge was about the *results*, in terms of students' progress and skills development: how can I make sure my students learn Italian at least x6 faster? That reflection is about the suggestopedia methodology. I realised that challenge exists regardless of the delivery modality, be it in person rather than online.

The goal of this article is to share my experience with the at-distance delivery of a suggestopedia language course, the results I achieved and some ideas that could become part of a broader collection of guidelines specifically crafted for the online delivery.

## **Case study: an at-distance suggestopedic Italian language course for beginner level students**

I ran my first, at distance suggestopedic course in Italian language for beginner level learners from January to March 2022.

### *At distance learning/teaching*

I planned and delivered the learning course as a *synchronous* online course. *Synchronous learning* means that students participate in the lessons on scheduled days and hours. They attend lessons happening live on a virtual classroom (e.g. Zoom). Usually, inside the virtual classroom teacher and students can see and listen to each other, they can share resources and worksheets, they can write on a common whiteboard.

### *Participants*

The participants were 4 adult learners. I assessed their initial Italian skills level before the course started. Out of 4 students, 2 people were complete beginner level students, 1 person was a beginner level student who could understand some Italian thanks to their French skills, 1 person was a beginner level student who could understand and speak some basic Italian learned in school several years ago.

### *Course planning*

The course lasted 12 weeks. On one hand, I wanted to avoid to have the whole block of days over the 12 weeks busy. On the other hand, I wanted to keep the course short in order to keep it intensive. I came up with the following course plan: lessons took place 3 days a week on weekdays every week and at every other weekend.

In terms of lesson length, lessons on weekdays lasted 2 hours (break included), whilst lessons on weekends lasted 3.5 hours (break included).

With regard to the hours of lesson, lessons on weekdays took place in the evening, whilst the lessons at weekends took place in the morning.

By doing so, I think I could guarantee a decent balance between the course commitment and the other personal commitments usually adults have.

#### *Lesson planning*

I followed the classical guidelines with regard to the suggestopedia learning/teaching cycle. I presented all new linguistic input and exercises through Power Point presentations. Also, in some occasions I invited the students to do the activities on external websites where I had published specific linguistic games.

I calculated the lesson length and the break length according to the golden proportion rules: a 16-minute break for the 2-hour lessons (52 minutes of lesson, 16-minute break, 52 minutes of lesson) and a 30-minute break for the 3.5-hour lessons (90 minutes of lesson, 30-minute break, 90 minutes of lesson).

I provided the students with visual aids they could print and hang of the walls of the room where they took the lessons.

As per the classical framework, I didn't give homework or home revision.

#### *Results*

The students didn't achieve the A1 level in the initial assessment test. At the end of the course I assessed them again and they achieved a lower intermediate level (between A2 and B1). Also, in terms of linguistic production, the students are now able to take part in basic, day-to-day conversations as well as to write short texts. They can clearly talk about themselves, what they do, what they like, as well as about both

the physical and social environment surrounding them.

From the motivation point of view, the students feel deeply engaged with the Italian language. The learning experience solidified their interest in learning Italian and encouraged them to ask for further training once the course with me was over.

Last but not least, the students described the course as an extremely pleasant, enjoyable learning experience, where they never felt tired or under pressure.

*Observations: what worked and improvement areas*  
According to my observations and the students' feedback, I can confidently state the following aspects worked well:

- The online delivery was smooth and it worked overall very well for the sake of the training goals
- The students quickly developed a sense of community
- The students experienced a sense of progress during the course
- The external distractions which naturally occur in a domestic environment (all the students took the lessons from home) weren't a big issue
- The technological tools served the delivery needs efficiently. Specifically, I chose a Learning Management System tool suitable for online lessons called VEDAMO. Regardless of the specific tool, I suggest to choose an e-learning software that allows teachers and students to share their cameras, to share their microphones, to use a whiteboard, to share their screen, to set up virtual backgrounds and to manage breakout rooms
- It is important that students access the lessons through a computer or laptop, avoiding tablets

and mobile phones – if possible. This is to guarantee the best learning experience

- It is recommended to pay extra attention to the surrounding environment where the classes take place (at students' places): I found it beneficial to give clear instructions about when to mute and unmute the students' microphones in order to keep the online learning environment quiet for everybody
- About the delivery of warm up exercises (traditionally, this is through songs singing), I proposed a variety of activities, from sing-along warm ups to drama games. I found it beneficial to propose activities that take the students off their devices (computer, laptop) as much as possible. For instance: dancing, practicing yoga, doing treasure hunt games, painting, doing basic drama games involving either movement or creativity
- We used both the paperback coursebook and the digital coursebook. I rather prefer the students to have a paperback coursebook instead of a Pdf file so that they have a physical object (the book) they can refer to anytime and where they can take notes on, too
- I performed the *introduction* phase as per original guidelines: it was theatrical, storytelling-based and engaging. I found it useful to support the introduction phase with a visual presentation showing photos of objects and people mentioned in my speech
- In the *active concert sessions* I took care of some technical aspects that worked for me. I asked the students to turn their microphones off during the sessions; I played the music from an external source, amplified by loud-speakers. Also, I always asked for feedback on the volume and the quality of the sound the students were receiving before starting the sessions
- *Passive concert sessions:* I implemented Vanina

Bodurova's suggestions about how to keep the students active during this stage of the lesson.

Students loved colouring mandalas while they listened to my reading

- *Elaboration* phase. Modulating the reading activity is essential. Again, I implemented Vanina Bodurova's suggestions about how to perform the elaboration reading. I found it beneficial to segment the text and to ask the students to read it out loud by giving them different instructions. I changed the instructions every two pages on average. With regard to the *elaboration* games, I think it is essential to provide the students with basic, easy-to-understand instructions and simple games in order to minimize the efforts for the students to join in the activities. Furthermore, I always supported the activities with visual presentations. I used a lot of breakout rooms, too, to invite the students to work both individually and in small groups. Also, I created and proposed basic computer games through a platform called *Educaplay*.

Below I would like to mention the aspects which can be improved. I didn't mention the improvement areas related to my delivery as a suggestopedia teacher. Instead, I made a list of those elements which (I think) all suggestopedia teachers ought to think about and take care of:

- Providing worksheets and a grammar log for the students to print and fill in during the lessons is recommended and I shall provide the students with more of these. Printable materials help the students to focus on the lesson and to keep track of the activities, they involve the kinaesthetic intelligence and overall they give the lessons a dynamic rhythm
- Educational interactive games have a big potential and they are extremely enjoyable

because they offer a virtual environment where students can practice and drill while they have fun. Personally, I shall create and propose computer games and educational interactives more consistently

- About the course planning, although I think I found a good balance between course commitment and free time for the students (3 evenings per week on weekdays every week and 1 weekend every other week), I may come up with different course plans.
- About the peripheral perception, I provided the students with visual aids, although I am aware I should have given clearer instructions on how to make the most of them and when to use them. This is probably an aspect we shall formalise through guidelines.

#### *Conclusions and takeaways*

Taking into account the results my students achieved and their feedback, the delivery of a suggestopedia language course for adult learners through synchronous learning is doable and recommended.

As far as the *asynchronous* learning is concerned, that modality should be conceived from scratch and tested.

Thanks to the experience I described in this article, I learned two important lessons:

- Firstly, I shall keep on practicing Suggestopedia as a teacher to improve my teaching skills and this can be done beyond the means I use for teaching (a physical training room rather than a virtual training room)
- Secondly, every time I feel scared about taking a new challenge (e.g. teaching through Suggestopedia online), I shall reconnect to Dr.

Lozanov's teachings, approach and story.

Among many other precious insights, Dr. Lozanov taught me to keep a scientific approach to teaching, based on the observation and the measurement of the outcomes: if something doesn't give results, we shall try to do something different; if something gives results, we shall try to improve it.

Reconnecting to Dr. Lozanov's story, especially the story of his early experiments, reminded me about how we ought to look at any challenge as a chance for researching and improving the suggestopedia method for achieving better and better results.

## **CONTACTS**

Daniela Montagner  
[daniela@fastlearningschool.com](mailto:daniela@fastlearningschool.com)  
[fastlearningschool.com](http://fastlearningschool.com)

## İNGİLİZCE EĞİTIMDE TELKİN BİLİM İLE BIREYİ ŞİFALANDIRMAK

### SEMRA ÇELIKTAŞ

### İNGİLİZCE SUGGESTOPEDAGOG

**Özet: Doğa başlı başına bir telkin olup şifalandırmayı gerçekleştirken İngilizce eğitimde Prof. Dr. G. Lozanov'un telkin yöntemini sınıf içinde yaşamak, hem bizleri hem de İngilizce öğrettiğimiz bireyleri şifalandırıyor.**

Şifa her bireyin doğasında.

Birey doğasını hatırladıkça öz sevgi & şefkat ve değerlilik kültürü ile ruhunu, zihni ve bedenini şifalandırıyor.

Böylelikle, bireyin özüne ait yetenek üstünde görünür oluyor.

“Yaradan, yarattığı her cana verdiği yeteneği üstünde görmek ister” sözü, ete kemiğe bürünen ve yaşayan şifa oluyor.

Bununla birlikte birey, doğasını unuttukça şifayı dışında aramaya, daha doğrusu bunu kendine hatırlatacak bireyi aramaya başlıyor, “Hazır Hızır” misali.

Benim için Prof. Dr. G. Lozanov “Hızır” idi. Dr. Lozanov'a minnettarım.

Bu bağlamda 7 Şubat 2022 ile 22 Nisan 2022 tarihleri arasında 10 haftalık Telkin Bilim ile İngilizce Eğitlencesinde 7 kural ahengi ile 25 ve 27 yaşında iki genç hem hayal kurup hem İngilizce konuşmaya başladılar hem de ruhsal, zihinsel ve bedensel olarak şifayı yaşamakla kalmayıp şifanın kendisi oldular. Aynı zamanda kendilerine verilmiş yeteneğinin farkına vararak her alanda yenilikleri, olasılıkları yaşamlarına aldılar.

**Başka neler olduğunu merak ediyor musunuz ?  
Geri bildirimlerini okumak ister misiniz?**

“Dümeninde sizin durduğunuz İngilizce isimli gemide 10 haftalık bir yolculuğumuz oldu. Hep dersiniz ya “Yaşamın kendisi serüven” diye. Ben sizinle bu yolculuğa çıkmadan önce ne yaşamımın ne de serüvenin farkındaydım, tabii bir de İngilizce dilinin .

Bize kazandırdığınız tüm farkındalıklar, yolumuza tuttuğunuz hiç sönmesini istemeyeceğimiz ışığınıza, bizim kendimizi fark etmemiz yolunda sağladığınız tüm alanlara ve sayamadığım bir çok şeye sonsuz teşekkürler !

Ve eklemeden edemeyeceğim şey hayal kurmanın hayatındaki önemini anlamama yardımcı olmanız... İYİ Kİ!

Sizi kalpten hissetmeyi seviyorum...

Kimliklerden bağımsız olmak...

Olanlara büyük resimden bakmak...

Kendimizi anlamak...

Bilişimize güvenmeyi öğretmeniz...

Asıl sîhrin “kendimiz” olduğumuza inandırmanız.

Sizi seviyorum...

Semra Hocam aşıkla yaptığınız bir iş, iş değil aşk oluyor.

Tıpkı Nil Karaibrahimgil'den “Gençliğime mektup” gibi.

Aşkıınızı bizimle paylaştığınız için sonsuz teşekkür ve sevgi ile ,

**İnci Kazan**

**Nam-ı Diğer Sara Evans “**

Semra Hocama,

Öncelikle yazımı aldığım eğitim dışında bazi düşüncelerimi dile getirerek başlamak istiyorum. Yazdığınım ilk notumda da söylediğim gibi sizi tanıdığım için çok şanslı ve mutluyum.

Sadece İngilizcemin kısa sürede bu kadar gelişmesi değil hayatı bakış açım, düşüncelerimi doğru yönetmem, her zaman pozitif kalabilme ve olumlu bir çok şeyi hayatımı kattığınız için çok teşekkür ederim.

2,5 ay içerisinde İngilizce seviyem tahmin ettiğimden çok daha iyi seviyelere geldi. Artık bir şeyler hakkında konuşabiliyorum, bazı şeylerleri hiç yardım almadan anlatabiliyorum ve en en önemlisi İngilizce bir şeyler duyunca algılayabiliyorum.

Daha önceleri sadece gramer olarak bir şeyler öğrenip asla konuşamazdım, İngilizcenin sadece gramerden oluştuğunu ve gramerin hepsini bilince konuşabileceğimi düşünürdüm ama asla gramerle alakalı olmadığını yaşadım.

Duyduğumu anlamaya, kelimeleri doğru telaffuz etmeye, günlük hayatı konușulan farklı kalıplar, şarkılarda duyduğum farklı telaffuzlar ve daha bir sürü şeyi bana fark ettirdığınız için size çok teşekkür ederim.

Buraya geldikten sonra İngilizceyi neden öğrenemediğimi, neden İngilizce bir şeyler duyunca sanki dünya dışında bir dil duyuyormuşum gibi geldiğini çok çok iyi anladım, sizin sayenizde.

Eğitim dışında ise mükemmel enerjiniz, hayatı bakış açınız, oylara bakış açınız... Kısacası sizden öğreneceğim daha çok şey var ve dediğiniz gibi, olması gerektiği için oluyor ve zamanı gelmiştir...

Evet hocam, zamanı geldiği için şu an bu notu yazabiliyorum ve zamanı geldiği için düşüncelerimi dile getiriyorum, sizden bir şeyler alıp size bir şeyler verebiliyorum. Bana kattığınız bu felsefe içinde teşekkür ederim.

### **Ayberk Ayaş**

**Nam-ı Diğer Peter Payne “**

Sonuç olarak, 22 Nisan Eğitlence bitimini takiben 25 yaşındaki İnci Kazan'ın hayali gerçekleşti, yurt dışından iş teklifi aldı, anlaşmayı imzaladı ve Haziran sonu Mersin'den ayrılıyor.

Ayberk Ayaş Londra'ya gitmeden önce arzu ettiği gibi yarı zamanlı bir iş buldu ve çalışmaya başladı. Tüm bu süreci şifalanarak ve şifalandıráarak yaşamak kendimize, yaşamımızın her alanına ve yeryüzüne muhteşem bir katkı.

Semra Çeliktaş  
İngilizce Suggestopedagog  
[www.radhaakademi.com](http://www.radhaakademi.com)  
+90 506 402 35 29

## HEALING A PERSON IN ENGLISH TEACHING BY SUGGESTOLOGY

**SEMRA ÇELIKTAŞ**

**Abstract: While the nature which is a suggestion in itself performing the healing, experiencing Prof. Dr. G. Lozanov's Suggestology in teaching English in class heals both us and the individuals whom we teach English.**

Healing is in the nature of every individual. As the individual remembers his/her nature, he/she heals his/her soul, mind, body with the culture of self-love, self-compassion and self-value.

In this way, his/her natural talent becomes visible on him/her.

The saying, "God wants to see the talent He has given to every soul He created," becomes flesh and blood and a living healing.

However, as he/she forgets his/her nature, he/she begins to seek the healing outside or rather the individual who will remind him/her of it, like "Khidr comes to those who are ready".

For me Prof. Dr. G. Lozanov was the "Khidr". I am so grateful to Dr. Lozanov.

In this context between the dates of February 7, 2022 and April 22, 2022 with the harmony of 7 rules in 10 weeks of English teaching by Suggestology, two young people aged 25 and 27 started both imagining and speaking English, not only did they experience healing spiritually, mentally and physically but also became the healing itself.

At the same time, they realized the talent given

to them and took the innovations in any field and the possibilities into their lives.

**Are you curious about what else is going on?  
Would you like to read their feedback?**

"We had a 10-week voyage on the ship named English, at the helm of which you were standing. You always say, "Life itself is an adventure". Before I joined this journey with you, I had been aware of neither my life nor the adventure, of course, also English language.

Endless thanks to all the awareness you have given us, the light you hold on our way that we will never want to leave, all the spaces you have provided us to realize ourselves, and many more things that I cannot count!

What I can't help but add is that you helped me understand the importance of imagining in my life... LUCKILY!

I love to feel you from the heart...

Being independent of identities...

Looking at what's happening in the big picture...

To understand ourselves...

Teaching us to trust our cognition...

Making us believe that the real magic is "being ourselves".

I love you ...

Semra my teacher, a job you do with love becomes love, not a job.

Just like "Letter to My Youth" by Nil Karaibrahimgil. With endless thanks and love for sharing your love with us,

**İnci Kazan**

**Alias Sara Evans**

To my teacher Semra,

First of all, I would like to start by expressing some of my thoughts apart from the education I got. As I said in my first note, I am so lucky and happy to know you.

Thank you very much for not only improving my English so much in a short time, but also my perspective on life, managing my thoughts correctly, staying positive all the time and adding a lot of positive things to my life.

Within 2.5 months my English level has become much better than I expected. Now I can talk about something, explain something without any help, and most importantly, perceive when I hear something in English.

Earlier I could only learn something in grammar but never speak. I used to think that English consisted of only grammar and I would be able to speak if I knew all the grammar, but I have experienced that it is never about the grammar.

Thank you so much for making me realize what I hear, how to pronounce words correctly, different patterns spoken in daily life, different pronunciations I hear in songs, and many more .

After I had come here, I understood very well why I couldn't learn English before and why I felt as if I were hearing a language which is extraterrestrial when I listened something in English, thanks to you. Apart from education your excellent energy, your perspective on life and events... In short, I have a lot more to learn from you and as you said, it's happening because it's supposed to happen, and the time has come...

Yes, my teacher, I can write this note and express my thoughts now because the time has come. I can take something from you and give something to you. I also thank you for this philosophy you have highlighted.

**Ayberk Ayaş**

**Alias Peter Payne ”**

As a result , following the end of the Edutainment on April 22,

25-year-old İnci Kazan's dream has become true, she has got a job offer from abroad, signed the contract and is leaving Mersin at the end of June. Ayberk Ayaş has found a part-time job, as he wishes, and started working before leaving for London. It is a wonderful contribution to ourselves, every area of our life and the earth to live this whole process by healing and being healed.

Semra Çeliktaş

Suggestopädagogue with English

[www.radhaakademi.com](http://www.radhaakademi.com)

+90 506 402 35 29

## „¿A QUIÉN DEBEMOS EL MILAGRO DE LA SUGESTOPEDIA?“

**IRENA MLADENOVA**

*Profesora; Licenciada en Pedagogía infantil y Filosofía en la Universidad de Sofía; Estudios avanzados en la Universidad de Barcelona; Profesora de español como lengua extranjera en la escuela primaria y en bachillerato; Traductora de libros del español a búlgaro; Seguidora de la Sugestopedia de Dr. Lozanov y Dra. Gateva con todo su corazón.*

Durante años en mis encuentros con amigos, profesores y maestros hispanohablantes, no importa si en un congreso internacional o una cena, o una visita privada, estaba contando sobre mis cursos, sobre mis alumnos y su avance extraordinario gracias a la magia de la Sugestopedia en la clase. Y todos sin excepción querían saber algo más sobre esta ciencia, incluso me pedían traducir los textos originales del Dr. Lozanov en español. ¡Vaya pedido! Pero yo misma ya deseaba que mis amigos y colegas comprendan mejor cómo hacer el aprendizaje de cualquier asignatura algo inolvidable, fuerte, emocional, divertido, fácil, tal como lo conocía y practicaba yo. Y que este mismo aprendizaje se quede en la memoria duradera del alumno para siempre.

Prometí a muchas personas que haría lo mejor posible de mi parte para que haya más información en español. Gracias a la revista „Sugestopedia clásica“ puedo empezar a cumplir mi promesa. Esto será un proceso en muchos pasos, un viaje atravesando libros, artículos, entrevistas, conversaciones con colegas, alumnos. Me ayudarán cualquier tipo de preguntas para seguir adelante.

Por favor, permítanme empezar con...

El creador de la ciencia Sugestología y de su aplicación didáctica Sugestopedia

### **Dr. Georgi Kirilov Lozanov**

Él es un científico búlgaro, doctor en medicina, neuropsiquiatra y psicoterapeuta. Nació en 22 de julio de 1926 en Sofía y en 6 de mayo de 2012 se fue de este mundo /Sliven, Bulgaria/.

Era investigador del cerebro en la Academia Búlgara de Ciencias, ejerciendo a la vez como médico especialista en diferentes clínicas psiquiátricas.

Estuvo a cargo de la formación postgrado de especialistas en psicoterapia como catedrático de la Universidad de Sofía.

En 1965 fundó el Instituto para la Investigación de la Sugestología con el apoyo de los Ministerios de Sanidad y de Educación y Ciencias de Bulgaria.

En estos mismos años empezó a desarrollar su método innovador a base de sus descubrimientos sobre las reservas del cerebro humano. Hizo numerosos experimentos e investigaciones en el

área de la psicoterapia, la fisiología y la pedagogía. Todo lo que él publicó tiene su base científica y está experimentado en el Instituto que el mismo dirigía. Los resultados de sus experimentos mostraron un aumento grande del potencial cerebral y mental por medio de técnicas sugestivas de aprendizaje.

El profesor Lozanov tuvo una experiencia enorme no solamente en el campo de la medicina, sino en la pedagogía y la educación. De esta manera ganó el reconocimiento de los científicos en todo el mundo y se convirtió en una figura destacada en el área de la pedagogía. Además sus ideas dejaron una huella tanto en el campo de la enseñanza, como en el mundo de la lingüística aplicada.

En año 1966 comenzó su colaboración con la Dra. Evelina Gateva que tiene un papel muy importante en el desarrollo de la Sugestopedia. A ella debemos la introducción del arte, la música y la danza en el proceso del aprendizaje. Si el Dr. Lozanov nos dio la base científica, la idea general y una nueva forma de comunicación al nivel de las reservas humanas, Dra. Gateva hizo que todo esto entra en la clase de una manera muy fina, gentil, artística y generosa.

### **Dra. Evelina Gateva Hlinkova**

Nació el 4 de marzo de 1939 en la ciudad Sevlievo, Bulgaria. Su vida terminó en 14 de septiembre de 1997 en Sofía, Bulgaria. Ella era Catedrática de Pedagogía con su tesis dedicada a las interrelaciones entre las entonaciones musicales e lingüísticas, así como licenciada en Pedagogía Musical y Filología Italiana e Hispánica. Era políglota, cantante, guitarrista. Una persona artística, alegre, imaginativa y dedicada.

Del año 1971 colaboraba como investigadora en el

Instituto para la Investigación de la Sugestología y posteriormente, en el Centro de Sugestología y Desarrollo de la Personalidad de la Universidad de Sofía. Estuvo a cargo del programa de formación de profesores en Sugestopedia.

Dr. Lozanov en su libro „Sugestopedia – Enseñanza Desugestiva“ cuenta : ella /Dra. Gateva/ vino en el sexto año del comienzo del Instituto. La misma Dra. Gateva en libro „Construcción artística globalizada“, comparte: "Comenzamos los primeros experimentos sistemáticos en febrero de 1971".

Dra. Gateva estudió en profundidad la influencia de los diferentes tipos de arte: la música, la canción, la poesía, el teatro, la pintura, la danza, los títeres, el dibujo, etc. como medio para estimular el uso de las capacidades de las reservas del cerebro. Su interés era la aplicación del arte en la enseñanza. Y esto es la aportación innovadora de Dra. Gateva que hizo la Sugestopedia única y muy diferente de todo lo conocido hasta aquel entonces. Al mismo tiempo, observando el trabajo del profesor, la sensación es de ser algo muy ligero, pero su base es muy profunda, sabia y fuerte y requiere una formación muy especial.

Dra. Gateva dedicó muchos años de su vida a impartir regularmente cursos de italiano aplicando los principios de la Sugestopedia. Ella estaba en la clase y esto hacía que su experiencia práctica la guie en el tiempo de formar los profesores y escribir sobre la teoría.

A partir de 1971 empezó a desarrollar la nueva variante artístico-global del método sugestopédico, que sustituirá por completo a las viejas variantes clínicas de los comienzos en los años 60-ta.

Dra. Gateva trabajó también como cantante lírica

profesional /su voz era soprano/. Participó en diferentes conciertos de música clásica y creó su propio método para el entrenamiento de la voz que también es una parte de la formación de los profesores.

Claro que durante los años muchos profesionales aportaron su trabajo en el desarrollo de la metodología. Con el tiempo dedicaré artículos a otras personas importantes que dejaron sus huellas en este campo.

### **Y un poco acerca de ¿qué es exactamente la Sugestopedia?**

La Sugestopedia es una ciencia que desarrolla diferentes métodos no-manipuladores para el aprendizaje de asignaturas y materias a nivel de las capacidades de las reservas de la mente. Gracias a esta ciencia se aprende de 5 a 10 veces más rápidamente de manera profunda, fácil, divertida sin condicionamientos internos. Se aumenta la motivación en un ambiente lúdico y alegre y con un bienestar psico - fisiológico. Tanto la efectividad como los beneficios del método genuino han sido comprobados y confirmados por científicos de diferentes campos y países y organismos internacionales.

La UNESCO aceptó también las nuevas variantes artísticas de la Sugestopedia. En año 1978 en el encuentro celebrado en Sofía, la comisión pedagógica de UNESCO aprobó y reconoció el método. Recomendó sin ningún tipo de condición su expansión y la formación rigurosa de profesores.

La Sugestopedia se puede aplicar en todas las áreas del aprendizaje aunque está más conocida en el área de las lenguas extranjeras por su resultado magnífico – en cinco semanas /100 horas/ los

participantes empiezan a hablar bastante bien la lengua nueva.

La idea principal de la Sugestopedia es: aumentar las capacidades de aprendizaje de los estudiantes y revelar las reservas del cerebro humano.

La Sugestopedia es una nueva forma de comunicación al nivel de las reservas humanas. Es una nueva filosofía educativa que supone que cada ser humano tiene reservas cerebrales no usadas las que fueron suprimidas por las normas sociales de las comunidades o por otras causas personales. Pero en realidad todos los individuos son inteligentes y tienen capacidades innumerables. Además pocas personas saben cómo realmente usar las posibilidades de su memoria y la capacidad de sus mentes. Aquellas que consiguen saberlo son nombradas por los demás genios.

**/Sigue/**

### **Contacto con la autora:**

irena.mladenova@gmail.com

## SUGGESTOPEDIA ÜZERINE BAZI DÜŞÜNCELER

### SEÇİL BESLER TÜRKÖZ

Doğa hep ilerlemeden yanadır. İnsan da dünya sahnesinde var olduğundan beri bir yandan sınırlarına meydan okurken diğer yandan kendisine sınırlar koymuş ve sonra da bu sınırları aşmak için sürekli çaba göstermek durumunda kalmıştır. Bu, insanın bir paradoksudur.

Kuşlar doğası gereği uçmayı öğrenir, kuşlar uçmayı deneye yanlış bir çabaya öğrense de uçmanın zor bir iş olduğu ve bunun için çok çabalaması gerektiği iç güdüsüyle hareket etmez. Ne var ki toplum, çocuğa çoğunlukla öğrenmenin zorlu çabalarla mümkün olabileceğini öğretir. Oysa öğrenmek, üstelik coşkulu bir merakla öğrenmek çocuğun doğal halidir, kuşun kanatlanarak uçuşması, tomurcuk bir gülün nihayetinde çiçek açıp hoş kokularını etrafına yayması gibi doğal bir haldir. Merakla keşfederek öğrenmek, çocuk için yaşamın kendisidir, sevinç halindeki bir zihin durumudur. Bu hal içten gelir ve gerçek öğrenme hali de budur. Zorlanarak öğrenmek ise gerçeklikten bağı kopuk bir hali resmeder gibidir.

Öğrenebilmek için çok çabalamak zorunda olduğuna inanan insan, bir yandan da başaracagına dair inancına sarılmak durumundadır. Oysaki toplumun genellikle "yapamazsın" "zordur" "imkansız" gibi olumsuz söylemlerine maruz kalmamış bir çocuğun öğrenmek için inanmaya ihtiyacı yoktur. Çünkü onun zihninde her şey berrak ve açıklıktır. Diğer yandan, o tamdır, biriciktir, bütündür. Uçmak nasıl ki bir kuşun doğal programıysa, çocuk için de öğrenmek öyledir.

Çocuk, toplumun olur olmaz sözleriyle zihni bulandırılıncaya dek yaşamının tek bir misyonu vardır:

Sevinç içinde merakla öğrenerek var olmak. Ancak toplumun genellikle olumsuzluğa odaklanmış bakış açısından karşısında çocuğun bütünlüğü yavaşça bozulmaya başlar. Tekrarlanan sözler, giderek çocuğu kendisiyle ilgili gerçek olmayan imgelere hapseder ve onun ne olabileceğse o olmasını zorlaştırmır.

Suggestopedia bakış açısından baktığımızda, çocuğun doğuştan berrak zihnnini bulanıklaştıran olumsuz koşullandırmalar, ancak sevgi diliyle kurulan insancıl bir iletişimle son bulabilir. Sevgi dili, insanın görünen ve görünmeyen acılarını iyileştirebilir, ona tamlığıını ve bütünlüğünü yeniden hatırlatabilir.

İçten sevgisiyle çocuk için huzurun ve güvenin kaynağı olabilen bir öğretmen/yetişkin, toplumun çocuğa açık ya da örtük ne tür zararlar verdiğine farkındadır. Onun görevi, çocuğu her durum ve koşulda koruyup kollamaktır. Çocuğa özenle davranışmak, her yetişkenin benimsemesi gereken etik bir duruktur. Gerçek bir öğretmen, çocuğun zihninde kendisiyle ilgili yanlış kanı ve inançlardan özgürleştirerek ona kendi gerçekliğine dair büyümeye odaklı yeni bir perspektif sunar. Arındırılmış canlandırılmış zihin durumuyla kişi, hapsolduğu gerçek dışı imgelerin ötesinde kendi gerçekliğini görebilir ve böylece potansiyelini gerçekleştirmeye daha çok yaklaşır. İşte tam da bu noktada Suggestopedia'nın amacı, daha iyi anlaşılır: İnsana bir çocuk zihninin tazeliğini ve berraklığını yeniden kazandırarak onun gizli ve şimdiye kadar açığa çıkarılmamış kapasitelerini açığa çıkarmak. Bu amacı gerçekleştirebilmek için Suggestopedia sınıflarının,

beynimizin işleyişile olduğu kadar kalbimizle de uyumlu özgün bir doğası vardır.

Suggestopedia ruhuyla işlenen derslerin özgüllüğünü ve farklılığını nice satır ve söyle anlatmaya çalışsam, yine de kendimi bir öğretmenler gününde bir öğrencimin bana yazdığı şu sözlerinden daha iyi ifade edemeyebilirdim:

*Canım Seçil hocam,  
Üstümden çocukluğu atmaya başladığında, her şeyi derinden hissedip keder ve endişe içinde  
gezdiğimde, tüm camlar içimde parçalarca  
olurken ve ben onlara daha çok basarken karanlığa  
kibrıt çakan ve o parçaların tek tek yapıştırmayı teklif  
eden siziniz. Bu yüzden size ne zaman birşey  
yazacak olsam hem derin bir iç çekerim hem şimdiki  
icimde var olan gücü hissederim. Benim için öyle  
özel, güzel ve umut dolusunuz ki... Sınıfta daima asılı  
durulan pembe Suggestopedia gülünüz, What a  
Wonderful World'ler, sesiniz, sözünüz bir odayı, bir  
fakülteyi, kainatı, kalpleri aşan cümleleriniz. Herşey  
öyle içime işlemiş ki herhalde her biri için koca koca  
ciltleri hakları... Sizi öyle çok seviyorum ki keşke  
sevgim kalbime ve bu dünyaya sığsa. Bugün  
öğretmenler günü ve ben öncelikle sizi, sonra  
günüüzü en içten dileklerimle kutluyorum. Gönül  
topraklarımız sizin suyunuzu özler, özlemle size  
kavuşmayı bekler.*

Öğretmen, zihin yapısını, Suggestopedia'nın yedi yasası çerçevesinde biçimlendirmeye gönüllü olduğu sürece, olması gereken kendiliğinden olur. Kendini Suggestopedia'nın özünü anlamaya adayan herkes, öğretmenin başlı başına eğitim sisteminin kendisi olduğunu çok geçmeden anlar. Klasik müzik, şarkılar, dans, sanat, drama, oyunaştırma, hikayeler, zengin eğitim materyalleri ve içeriğin Suggestopedia'ya özgü sunumu, bu eşsiz eğitim sisteminde kuşkusuz büyük önem taşır ancak

tüm bunlara can ve yön verenin öğretmenin zihniyeti olduğunu ileri sürmenin bazı geçerli nedenleri vardır. Öğretmenin, zihin yapısı ne kadar ustalıkla sevgiyle işlenir ve inançla yoğrulursa, öğretmen o kadar iyi sonuçlara ulaşabilir. Suggestopedia'nın özü ve ilk olmazsa olmaz yasası olan sevgi, öğretmenin itici gücüdür ve öğretmenin sürekli sevgiden beslenmeyi seçmesi koşuluyla, sadece ilerleme değil, dönüşüm de kaçınılmaz hale gelir. Çünkü insan yalnızca varlığı duyduğu sevgi vasıtıyla gerçeğe erişebilir ve sevgiyle varlığı dönüştürebilir.

Suggestopedia alanındaki çalışmalarım bana Suggestopedia'nın gönülden gönüle bir muhabbet ve yaşama sevinci olduğunu öğretti. Suggestopedia, bitmesi hiç istenmeyen heyecan verici bir maceradır. Suggestopedia, kalbin ve beynin besleyicisidir. Suggestopedia ilk olarak bir dil öğretim yöntemi olarak ortaya çıkış olmakla birlikte evrensel sevgi ve şefkat dilini öğretmenin ve öğrenmenin en iyi yollarından biri olduğu da söylenebilir. Suggestopedia şefkat yoluyla bir devrimdir. Yeni dünyanın yeniliği, tüm yönlerin, tüm renklerin birliğidir. Suggestopedia, bireylilik ve beraberliğin bilimi ve sanatıdır!

Büyük Usta Dr. Lozanov'un yıllar önce Bulgaristan'da ektiği tohumlar, bugün kendi topraklarında ilk tomurcuklarını çoktan vermiş bulunuyor. İslitili güzelliği ve zarafeti ile göz kamaştıran bu çiçek, bir gün tüm dünyada mis kokularıyla açmaya başlayacak ve Suggestopedia adını duymayan kalmayacak! Suggestopedia gül kokulu bir çiçektir! Onu koklayan öğretmen değişir, öğrenci değişir, okul değişir, tüm dünya değişir!

#### **Contact:**

secil.turkoz@hotmail.com

## SOME REFLECTIONS CONCERNING SUGGESTOPEDIA

### SEÇİL BESLER TÜRKÖZ

Nature is progressive. Likewise, human beings have always been in pursuit of progress since their emergence on the stage of the world. However, on the one hand, while they have set limitations on their progress, on the other, they have constantly strived to exceed these limitations. This is the paradox of humankind.

Birds naturally learn to fly; given that birds learn to fly by trial and error, they do not act with the instinct that flying is a difficult job and that they have to work hard for it. Nevertheless, from an early age onwards, society often teaches us that learning which is inherent in every one of us is hard and it is merely possible through devoting serious conscious effort. However, learning with enthusiastic curiosity, let alone learning, is the natural state of every child. It is as natural as the bird flying with wings and it is as natural as the bud rose eventually blooming and spreading its adorable fragrances around. Learning with curiosity-driven exploration is life per se for the children; it is also a joyful state of mind. This state comes from within, and this is the state of authentic learning for all. Feeling bored with learning, on the other hand, depicts a state of detachment from reality. The one, believing that s/he has to work hard in order to learn, has to cling to the conviction that s/he will succeed in learning as well. Nevertheless, the child who has not been exposed to negative suggestions from the environment such as “you can’t”, “it is difficult”, “it is impossible” does not need to believe that he will learn, as at this young age, learning is still something natural and everything is

crystal clear in the child’s mind. Moreover, the child feels a sense of completeness and wholeness. Just as flying is the bird’s innate program, so is learning for the child.

The child seems to have only one mission to fulfil in life, and it is to exist through learning with joyful curiosity. Most of the time, however, the adult is almost persistently inclined to dull the edge of this boundless curiosity. When our society’s outlook is attached to this, which is mainly focused on negativity, the integrity of the child starts to deteriorate slowly. Furthermore, repeated negative words or messages gradually becoming the child’s inner voice begin to imprison the child in unrealistic self-images, and this makes it difficult for the child to be what s/he could be. From the suggestopedic point of view, it is only possible to liberate from such negative messages that blur the clarity of the mind with purely humanitarian communication. Only the language of affection can heal the visible and invisible sufferings of the humankind and reminds them that they are whole and unique. The adults, who can be a source of serenity and trust for the children with their sincere love, are always attentive to them no matter what the circumstances. This is also the ethical stance to which every adult should be adhered.

In an attempt to make the learners free from the misconceptions and beliefs about themselves that are limited, an authentic teacher offers them a wide variety of choices that can bring about a new growth mindset regarding their own reality. With a purified

and reinvigorated state of mind, one can see what is beyond the unreal images of the self and thus get closer to realizing the true potential within. It is at this point that the purpose of Suggestopedia education becomes apparent: to actualize the latent and hitherto unrevealed capacities through reminding the individual of the freshness and of the clearness of a child's mind. In order to attain this, Suggestopedia classes have a unique nature that is compatible with the heart as well as the functioning of the brain.

If I could write many lines and articulate many words about how the classes taught through the spirit of Suggestopedia are unique and genuine, I might not be able to express myself better than these words written to me on a teacher's day by a student of mine from the university I have been working for years:

"My dear teacher,  
When I started to come out of my childhood, when I felt everything so deeply and walked around in grief and anxiety, when all the glasses were shattered inside me and I was stepping on them harder, you were the one who lit a match in the darkness and suggested uniting all those pieces one by one. That's why, whenever I would like to write to you, I both take a deep sigh and feel the strength that is in me now... You are so special, wonderful and full of hope for me. Your pink Suggestopedia rose always hanging in the classroom, the songs we listened to - What a Wonderful World -, your voice, your words and your sentences that go beyond the room, the faculty building, the universe, and the hearts. Everything you said is so ingrained in me, yet I would probably devour a high volume of books If I could write a word for each of them. I love you so much and I wish my love could fit in my heart and this world. Today is the teacher's day and I would

*like to congratulate you first and then your day with my sincere wishes. The soil of our hearts yearning for your water and yearning for our reunion."*

*As long as the teacher is willing to carve out the existing mindset within the framework of the seven laws of Suggestopedia, the teacher experiences that "extraordinary" can happen. Anyone with the dedication to appreciate the essence of Suggestopedia soon comes to realize that the teacher per se is the system of education. Undoubtedly, classical music, songs, dance, arts, drama, gamification, stories, rich instructional materials and the presentation of the rich content specific to Suggestopedia are of utmost significance in this unique system of teaching and learning, yet there are some sound reasons to argue that it is the mindset of the teacher that gives life and direction to all of these. The more skilfully the mindset of the teacher is embroidered with love and plasticized with conviction, the more the teacher can attain better outcomes. Love, being the gist and the first sine qua non law of Suggestopedia, is the driving force of the teacher and on the condition that the teacher perpetually chooses to be nourished by love, not only the progress but also the transformation becomes inevitable.*

*My work in the area of Suggestopedia has taught me that Suggestopedia is a form of heart-to-heart communication, it is the joy of living. It is an exciting adventure that one does not want it come to an end. Suggestopedia is the nurturer of our heart and brain. Literally speaking, Suggestopedia first emerged as the language teaching methodology, yet metaphorically speaking, it appears that it is also the best way of teaching and learning the universal language of love and compassion. Suggestopedia is the revolution through*

*compassion. A novelty of the new world, the union of all directions, of all colours. Suggestopedia is the science and art of oneness and unification!*

*The seeds that Dr. Lozanov planted years ago in Bulgaria have already started to bud in his soil today. The flower, called Suggestopedia, standing for its radiant beauty and sophistication will soon start to bloom perennially all over the world.*

*Without a shadow of a doubt, once this rare beauty is smelt, the teacher, the learner, the school and the whole world will change for the better continually.*

**Contact:**

[secil.turkoz@hotmail.com](mailto:secil.turkoz@hotmail.com)

Dear readers,

If only one person could be touched by our stories, then this work of cooperation would not have been in vain. If only one person could feel better after reading them then the essence of the words which heal has fulfilled its function.

We work and share for those who are living now and those who will one day read the testimonies of teachers who have been directing all their efforts towards a loving world: a world of infinite possibilities, peace and understanding.

We humbly express our eternal gratitude to all authors and contributors and especially to Ina Vasileva – Taseva for her unfailing effort to bring beauty and sensitivity into the digital “Journal of Classical Suggestopedia”.

To the loving memory of Professor Doctor Georgi Lozanov  
May 6th 2022

Vanina Bodurova  
The “Professor Doctor Georgi Lozanov and  
Professor Doctor Evelina Gateva” Foundation  
Chairperson