Г. Адамович

ГИМНАСТИКА СЛАВЯНСКИХ ЧАРОВНИЦ

ПРАКТИКИ, ДАЮЩИЕ СИЛУ, КРАСОТУ И ЗДОРОВЬЕ

ТАЙНЫЕ ЗНАНИЯ СЛАВЯНСКИХ ЧАРОВНИЦ

Тайные знания славянских чаровниц

Геннадий Адамович

Гимнастика славянских чаровниц. Практики, дающие силу, красоту и здоровье

«АСТ»

2017

УДК 796 (476)
ББК 75 (4)

Адамович Г. Э.

Гимнастика славянских чаровниц. Практики, дающие силу, красоту и здоровье / Г. Э. Адамович — «АСТ», 2017 — (Тайные знания славянских чаровниц)

ISBN 978-5-17-101898-6

Книга заставляет увидеть совершенно новые грани славянской женской гимнастики «Стоячая вода» даже тех, кто уже знаком с этой техникой самосовершенствования. В основу гимнастики положены тщательно собранные и восстановленные автором физические и дыхательные упражнения, направленные на оздоровление женского организма, которые издревле применялись славянскими женщинами. Вы найдете не только описание упражнений, но и секреты женской ворожбы. По сравнению с предшествующими изданиями, пособие существенно дополнено, включает практикум по работе с символами, историю расшифровки их смысла, описание способов энергетического воздействия на себя и окружающий мир. Эта удивительная книга для всех женщин, которые хотят быть здоровыми и привлекательными.

УДК 796 (476)
ББК 75 (4)

ISBN 978-5-17-101898-6

© Адамович Г. Э., 2017
© АСТ, 2017

Содержание

От автора	6
Истоки «Стоячей воды»	9
Назначение гимнастики. Что она может?	12
Любовная магия – что же это такое?	16
Славянская традиция и Веды. Что у них общего?	17
Индивидуальный микрокомплекс	18
Расчет индивидуального комплекса	21
Криницы силы	26
Гимнастика «Стоячая вода»	32
Верхний мир – «Росток»	33
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Геннадий Адамович Гимнастика славянских чаровниц. Практики, дающие силу, красоту и здоровье

© Г. Адамович, 2017

* * *

От автора

Женская красота и здоровье – это истинное сокровище человечества, это его будущее. Успешность семьи, общины, даже государства в огромной степени зависит от того, насколько женщина защищена от болезней, невзгод, житейских трудностей, страданий, безразличия и беспомощности. Да, мы все знаем, что женщина вполне и сама может постоять за себя и свою семью. Но все это бессмысленно без самой семьи, без здоровья, без детей, без счастливых отношений в браке. Примеров этому мы видим великое множество. Западный стереотип «свободной женщины, которая живет для себя», как, впрочем, и мужчины, который живет без семьи, делает людей несчастными, а всю жизнь общества – бессмысленной. Миллионы разобщенных мужчин и женщин, которые никому ничего не должны, которые не имеют привязанностей и обязанностей, которым не для чего жить, кроме как для удовлетворения своих прихотей – это страшная картина, это вырождение. Все это мы видим сейчас в нашем обществе. Людям без семьи ничего не дорого, их сердца мертвы, потому что у них украли главное: творческий процесс создания будущего через свою любовь, через свою семью.

Ничто не может заменить этого: ни престижная работа, ни деньги, ни удовлетворение самых изощренных и тайных фантазий, которые опустошают душу и разрушают тело.

Великая тайна женственности – это эликсир, катализатор, который не дает угаснуть жизни. Западный мир почти утратил его, и результат налицо: пандемия бездетности, потеря половой самоидентификации и вырождение. Надо вспомнить, что начало этому было положено еще во времена инквизиции, когда Европа была «зачищена» от самых привлекательных женщин. Слава Богу, на славянских территориях это безумие не имело таких глобальных масштабов. Славяне сохранили свой генофонд. Но чего же так боялись доблестные борцы с женщинами и что же это такое – сила славянской женщины?

Во все века по всему миру славянские женщины славились красотой, умом, силой духа и необъяснимым женским очарованием. Самые могущественные мужчины мира брали в жены славянок. Несмотря на очевидное доминирование мужчин, наши соотечественницы правили государствами, были искушенными в политике, науке, врачевании и даже военном искусстве, возвышая и поддерживая своих мужчин. В годы их правления их государства и семьи достигали расцвета. Славянками были жены европейских монархов, как дочери Ярослава Мудрого, правившие в Англии, Франции, Норвегии и Дании, жена самого могущественного султана Османской империи была также славянкой. Полькой была и жена Бальзака, а жена Сальвадора Дали была русской. Таких примеров можно привести великое множество.

Что же такого притягательного в славянской женщине? Возможно, в первую очередь – внешняя красота, красота лица и тела. Некоторые полагают, что это природные качества славянок. Но ведь каждая нация может похвастаться по-настоящему красивыми женщинами! Например, в последние годы звание «мисс Мира» на конкурсах красоты получают в основном латино-американки.

В чем же секрет привлекательности славянок и за какие именно качества их называли прекрасным словом «чаровницы»?

«Чаровницы» – непростое слово. Оно отражает способность, качество и принадлежность к некоему сообществу. «Чары» – это магические действия, предназначенные для воздействия на окружающих. Чаровница – это женщина (девушка), владеющая тайнами воздействия на многие аспекты жизни, в том числе на мужчину. Термин достаточно определенный и использующийся как существительное, скорее чем как эпитет. Все указывает на то, что это указание на принадлежность к некоему сообществу, кругу, касте. Совершенно очевидно, что эта общность не касалась всех женщин, но была достаточно многочисленной, известной и не нуждающейся в особом представлении. Можно предположить, что к этому сообществу относили многих славянских женщин, демонстрировавших влияние, объяснить которое бытовыми утилитарными знаниями и соответствием эстетическим стандартам было затруднительно.

Но если славянская женщина обладает какими-то способностями, значит, существует и возможность отыскать, определить их в себе, и методы развить их, то есть некая методика обучения. Были ли эти методы в древности? Очевидно, что были. Поиск таких методов привел к воссозданию целой системы знаний, которая получила название «Женская славянская гимнастика “Стоячая вода”».

Когда-то автор проводил курс занятий по теме «Традиционные методы физической подготовки белорусов», который читал на факультете народной культуры. Темой курса были знания славян в области воинского искусства, сохранившиеся до наших дней. Среди слушателей университета было много девушек.

После лекций многие девушки подходили и говорили примерно следующее: «Мне бабушка рассказывала, что в старину были женщины, которые могли одним взглядом влю-

бить в себя мужчину навсегда. А уж после ночи любви… Сохранились ли специальные славянские женские практики?»

Новые этнографические исследования дали ответ – да! По крупице, по частичке открывался огромный скрытый пласт знания наших предков.

Каждый народ создает именно те психофизические системы, которые соответствуют его мировоззрению. Довольно трудно практиковать йогу или другие восточные психофизические системы, если они не находят отклик в твоей генной (родовой) памяти, в традициях, которые тебя окружают. Тогда-то и начались поиски сохранившихся традиций, и была воссоздана система женской гимнастики «Стоячая вода».

Со временем она отшлифовывалась, совершенствовалась и дополнялась, во многом благодаря ее последовательницам, а также в ходе этнографических изысканий, которые не прекращаются и сегодня. Автору уже ясно, что гимнастика – только часть одной общей системы миропонимания, способа существования и энергетических практик, которые не были специально «колдовскими» или «магическими», но составляли важную и необходимую часть жизни наших далеких предков, которая помогала им выживать и впечатана в наши ДНК как необходимая. Сегодня я совершенно убежден в этом.

Автор будет благодарен за любую информацию об аналогичных славянских женских гимнастиках, а также за отзывы о книге, присланные на адрес: *adamovichg@mail.ru*

Удачи вам!

Истоки «Стоячей воды»

Почему именно «Стоячая вода»? Многие предлагали название «Живая вода», но у автора на сей счет есть свои соображения.

Стоячая вода – это вода, которая никуда не течет, но остается свежей. Это волшебная первозданная вода, передающая информацию.

Вот красивое сказание о такой воде.

Быль о стоячей воде

Во время давное, дивное
Собиралися боги древние, могучие.
Думу думали долгую:
Кому тайны великия дать в охранения?

1
В том лесу да темном,
В том болоте да гиблом,
Вода черная, век не тронута.
Вода черная небо видела,
Небо видела, отражала.
Пролетал сокол белый —
В воде черной казался.
Месяц ясный светил —
В воде свет хоронил.
А вода черная, да нетронута,
Да не пугана, да не испита.

2
Прилетал на небушко черный ворон,
Птица вещая.
Рассказал богам о воде той да черной,
В том лесу, да в болоте гиблом.
И спустилися к воде да черной
Боги сильные, всемогущие
Посмотреть в тыя воды да черные.

3
Посмотрели, удивилися:
Себя малыми детками увидели,
Несмышлеными да непослушными.
Увидали они Отца-творителя,
Как он Землю-Матушку творил,
Небо ясное делал,
Солнце да звезды вешал.

4
Устыдились тут великие,
Стыдно стало всемогущеньким.
Поняли волю да Творителя,
Дали тайны тыя да великия
Воде да черныя.
В том лесу, да в болоте гиблом
Завет дали ей те могучие:
Не пускать к тайне той да великие
Людей пришлых да незнающих.

Так описывает одна из сохранившихся былин силу и знания, которые хранят «черные окна» воды на болотах. Силу и знания, которые в случае необходимости доставались людям и приносили им здоровье и счастье.

Почему «стоячая»? Стоячая вода не упоминается ни в одной из сказок (вспомните: обычно речь идет о живой и мертвой воде). Это символ хранительницы, которая впитывает в себя знания и хранит их. Функция женщины – тоже охрана и сбережение: охрана своего семейства, своих детей, своей любви и сбережение знаний.

Существует и легенда, рассказывающая о том, как в незапамятные времена возникла гимнастика:

«Жил когда-то на краю огромного болота колдун. Много он прожил, много повидал. Доводилось ему и воевать, и людей лечить. Имел он силу большую, которою мог сотворить и злое дело, и доброе, превратиться в любое животное, нагнать на всю округу страх.

Боялись его люди, но когда приходила беда, шли они к старому чародею за помощью: ведь не было ничего невозможного для него на этом свете.

Принесли к нему однажды изумительной красоты девушку, которая была при смерти. Что ни делал чародей, что ни предпринимал, чтобы вернуть ее к жизни, но впервые потерпел неудачу: девушка умерла. Ее красота и смерть так потрясли колдуна, что потерял он ко всему интерес, не было ему покоя ни днем, ни ночью. Девушка являлась к нему во сне, нежно улыбаясь, и чародей чувствовал в ее красивых больших глазах огромную силу, способную подчинить все на свете.

В одну из бессонных ночей послышалось пение со стороны болота. Удивился чародей: кто может петь на болоте, да еще ночью, где люди и днем-то боятся ходить? Страх напал на старого колдуна, но что-то влекло, тянуло его на болото посмотреть, откуда доносилось пение.

Выйдя из дому, он увидел хоровод девушек, будто бы плывших по воздуху, излучая неземное сияние. И почувствовал чародей сильное желание подойти поближе. Когда же колдун приблизился к ним, то вместо девушек увидел огромный костер, казавшийся живым и разумным. И услышал старый чародей голос, который исходил из костра и в котором узнал он голос недавно умершей прекрасной девушки:

– Я – повелительница всех сил, во мне все тайны жизни и смерти, все подвластно мне. Хочешь ли ты взять мои знания и служить мне, быть исполнителем моей воли?

И колдун, оказавшийся под властью силы, что исходила от костра, встал на колени, поклонился и ответил:

– Да, моя повелительница.

– Слушай же, что я открою тебе: мир состоит из трех частей – верхней, средней и нижней. Каждая часть имеет свое место, но неотделимы они друг от друга. Все исходит из этих миров и возвращается в них. Человек рождается, живет и умирает в данных мирах, подчиняясь их законам и правилам. Каждый из миров, в свою очередь, состоит из девяти

частей-кругов. Эти части определяют весь ход событий в жизни человека: они влияют на его рождение и смерть, дают ему место в жизни, оберегая или вредя человеку.

Все части миров неподвластны друг другу, хотя человек в своей жизни постоянно переходит из одной в другую. Много дают части эти для понимания его судьбы. Чтобы постичь человека, смысл его жизни и влиять на нее, необходимо знать, в какой части какого мира он родился, где живет и куда уйдет. Тогда откроется тайна его жизни и не составит труда понять путь человека и болезни, которые преследуют его. Для того чтобы определить местонахождение человека в мирах и их частях, необходимо знать место и время рождения.

...О многих тайнах поведала в ту ночь девушка. Сильно изменился старый чародей после этой встречи, не только сам, а даже его искусство. Начал совершать колдун жертвоприношения каким-то необычным кустам, что выросли на его дворе, чертил знаки в воздухе черным камнем.

Исчез страх у народа перед чародеем, стали чаще приходить к нему люди, и не только за лечением, но и за добрым советом».

Так, согласно легендам, появилась система славянской магии «Стоячая вода», которая, кроме сакральных элементов, содержит практические физические упражнения, направленные на сохранение здоровья женщины. Эти упражнения сложились в гимнастику, связанную с тысячелетней языческой культурой наших предков, и в частности с традицией поклонения Берегиням – защитницам перед силами Природы.

В наше время слово «энтузиаст» почти забыто. Я был именно энтузиастом. Я был увлечен, очарован, воодушевлен. Но у меня ничего бы не вышло без помощи тех, кто хотел этого: без помощи предков, без помощи Высших сил, хранящих нашу культуру, и без единомышленников.

Я знал, что все получится.

Назначение гимнастики. Что она может?

Воссоздание психофизической гимнастики проводилось с привлечением специалистов ЛФК, спортивных врачей и тренеров различных систем тренировок. Результаты практических занятий впечатляли. Коллеги также благосклонно относились к моим изысканиям, благодушно игнорируя соотнесение ее к древним знаниям, но отмечая полноценность и полезность упражнений комплекса. Поступило предложение испытать данную гимнастику для коррекции искривлений позвоночника. Предложение исходило от кандидата медицинских наук, заведующего отделением в Республиканском НИИ травматологии и ортопедии, ведущего специалиста по детскому сколиозу. Действительно, студентки, занимавшиеся этой гимнастикой, явно выделялись среди остальных своей осанкой, даже «жаловались», что после выполнения упражнения какая-то сила «заставляет» гордо держать голову, выравнивать туловище и изменять походку. Наивный, автор выпустил учебное пособие для студентов высших учебных заведений, где изложил воссозданную гимнастику. Огромная благодарность руководству за то, что методика не стала объектом насмешек и обвинений в самодурстве и мракобесии. Скорее, расчет был на то, что факультативные занятия вызовут временный интерес, и после того, как она утратит прелесть новинки, все тихо сойдет на нет. Но после этого как раз и началось самое интересное.

Семинары я проводил для всех желающих, не только для студентов. Ох уж эти желающие! У них, в отличие от студентов, свое мнение и свои взгляды. Их нельзя запугать отрицательной оценкой, у них есть вопросы, на которые они обязательно должны получить ясный ответ. Некоторые из них вообще считают, что знают больше, чем ведущий, и специально приходят, чтобы вывести на чистую воду самозванцев и неучей.

Все перечисленное было большим испытанием самолюбия. Ведь можно ограничиться студентами, которые то ли на самом деле ловят каждое твое слово, то ли делают вид. Приходящие на них люди были достаточно взрослыми и опытными, за их спиной было много других занятий и семинаров по различным психофизическим системам. Все это позволяло им оценить предлагаемую гимнастику с высоты ранее полученных знаний. Так появилась бесценная возможность получать беспристрастные критические замечания, опирающиеся на различные системы знания, и сопоставить с ними гимнастику «Стоячая вода».

Первые семинары вызвали реакцию, которую можно разделить на три основных типа:

– гимнастика воспринималась как что-то уже известное («нам это знакомо»; «мы это уже делали»);

– гимнастика оказывала влияние на внешний вид («у меня изменилась осанка»; «у меня изменилась походка»; «по-моему, мужчины стали больше обращать на меня внимание»);

– гимнастика влияла на здоровье («я чувствую внутреннюю силу», «появилось чувство здоровья», «чувствую, что излучаю здоровье»).

Первый тип ответов заставил задуматься: не заложены ли принципы этой гимнастики в некий генокод, присущий всем славянским женщинам вообще?

Ответ на этот вопрос автор нашел, проводя курс «Система психофизической тренировки восточных славян» в Балтийской педагогической академии (Санкт-Петербург). Ответ был неожиданным… Однажды после освоения гимнастики «Стоячая вода» кандидат педагогических наук, осетинка по национальности, пропагандирующая так называемую энергопластику (воздействие на внутреннюю энергетику организма с помощью определенных движений тела), произнесла: «А мне муж все это показывал» (муж был белорус).

Это свидетельствует, что сходной информацией владели и славянские мужчины.

Следовательно (что подтвердили и некоторые доверительные беседы с прошедшими семинар), гимнастика обладала рядом свойств, которые помогали во время любовных игр.

По мнению прошедших семинар, она давала возможность значительно увеличить удовольствие при половом акте, наполняла его участников энергией. В качестве примера можно привести следующее высказывание: «После того, как я использовала позу гимнастики и произвела энергетический набор и выброс энергии, муж до трех часов ночи не мог заснуть и что-то о чем-то мне рассказывал, что для него нехарактерно».

У второй пары, наоборот, сексуальные отношения прекратились. Инициатором выступил муж, занимавшийся восточными единоборствами и знакомый с методами накопления и выброса энергии. Причину отказа он мотивировал тем, что якобы партнерша забирает у него энергию, необходимую для дальнейшего совершенствования. Интересно…

Но были и другие случаи. «Наши отношения вдруг изменились. Я почувствовала явную враждебность мужа, у которого были кое-какие сложности в сексе, мы крупно поссорились, но… вдруг все эти мучившие мужа проблемы как-то вдруг сами собой закончились… У нас началась совершенно другая жизнь, счастливая». Этот самый муж был психологом, практикующим модные психологические системы, хорошим специалистом, владевшим в том числе и методами психологического подавления и кодирования. Его жене было примерно двадцать – двадцать пять… неопытная девушка, которой супруг предназначил роль рабыни, обслуживающей его и выполняющей все прихоти господина. Итог этой ситуации: девушка захотела стать полноправной хозяйкой дома, потребовала к себе уважения. В конце концов она и стала ею, осознав свою силу, заложенную в нее от роду и пробудившуюся при помощи гимнастики «Стоячая вода».

Участницы семинаров отмечали также, что иногда реакция мужей уже после первого дня занятий меняется в диапазоне от ревности к проводящему семинар до «вот бы ты была всегда такой».

После прохождения семинара, помимо увеличения удовольствия при половом акте, с женщинами начинали твориться необычные вещи, связанные в основном с непонятным влечением к ним мужчин. В качестве примера можно привести случай на выездном семинаре. Был нанят микроавтобус, водитель должен был привезти и увезти участниц. Когда водитель привез женщин, он не обращал на них никакого внимания. Но когда пришло время отвозить людей обратно, водитель был просто в шоке. Он не знал, на кого из женщин смотреть. Все они привлекали и притягивали его. Он просто никак не мог поверить, что женщины за это время так изменились. «Что с ними случилось?» – удивленно выспрашивал он у меня. Что ему было ответить?

В целом становится очевидным, что у женщин, прошедших семинар по гимнастике, резко активизируется сексуальность. Случаются и курьезные случаи. Так, на семинаре одного из организаторов-мужчин, воспринимавшего сексуальную энергию как «грязную», «нечистую» и «вредоносную» (часто это мнение мужчин с проблемами половой функции), одна из участниц под молчаливое согласие подруг заставила его изменить своим постулатам, попросту говоря, соблазнила, использовав так называемую «технику притягивания», входившую в программу семинара (см. главу «Отношения с мужчинами и богами»). Мужчина изменил свое мнение, в результате даже создал семью…

Кстати, о «притягивании»…

Один из знакомых рассказывал о своей сотруднице, появившейся на работе после прохождения нашего семинара: «Раньше мужчины ее рабочее место обходили, а теперь такое впечатление, будто что-то их к ней притягивает, как магнит. Они не только не обходят, а еще и подсаживаются к ней и о чем-то долго разговаривают. Хотя в ней вроде бы ничего не изменилось».

Эти две девушки – в каком-то смысле уникумы. У них от природы были заложены огромные способности, которые раскрылись при помощи гимнастики. Первая («соблазнительница») впоследствии приобрела, в частности, способность энергетическим выбросом

из нижней криницы силы (область пупка) тушить свечу на расстоянии двух метров. Вторая («привлекательница») – таким же выбросом может на 180 градусов развернуть быстро бегущую собаку (при этом кажется, будто собака ударилась о невидимую стену и повернулась в обратную сторону, но этого даже не заметила и продолжает бег с прежней скоростью).

Все описанное я мог себе раньше представить лишь в самых смелых мечтах, но… порой с нами происходят весьма необычные вещи. Оказывается, при помощи гимнастики можно… делать деньги. Уж чего-чего, а этого я и не предполагал!

Как-то пришли девушки, занимающиеся стриптизом. Сначала их было две или три, а потом двадцать. Что это? Основной источник заработка стриптизерш – стриптиз по заказу. Прошедшие обучение девушки отбили у своих коллег всех клиентов. Как следствие, эти остальные, стремясь «повысить профессиональный уровень», тоже ринулись учиться. О серьезности ситуации свидетельствует то, что, по словам «исполнительницы откровенных танцев», до семинара она получала не больше десяти долларов, а после обучения сумма увеличилась до четырехсот долларов! По словам пришедших на второй семинар, они сделали это только потому, что, как они ни старались, «клиенты обращали внимание только на тех, кто до этого прошел семинар».

Итак, гимнастика «Стоячая вода» эффективна и многофункциональна. Она позволяет:

– предупреждать и лечить женские болезни;

– воздействовать на сексуальные отношения;

– вступать в ритуальные сношения с божествами славянской языческой традиции.

Гимнастика является неотрывным элементом славянской традиции, передаваемой не только по женской, но и по мужской линии. Она основана на традиционных знаниях. Можно предположить, что она пробуждает так называемую «генную память».

Участницы семинаров по гимнастике «Стоячая вода» представляли собой довольно пеструю массу: от ничего не знающих до тех, кто сам проводит семинары и тренинги; от полных в физическом отношении «нулей» до бывших гимнасток; от истово верующих христианок до самых настоящих ведьм. Многие из них высказывали свои замечания по поводу преподаваемой гимнастики, большей частью обусловленные предшествующим опытом, ранее приобретенными знаниями. Это было очень ценно для дальнейшего совершенствования гимнастики.

Остановимся на замечаниях, направленных на «улучшение» физических составляющих. Они исходили главным образом от тех, кто занимался гимнастикой ранее и от девушек, танцующих стриптиз. Первые высказывались за усложнение некоторых упражнений, по их мнению, слишком простых; вторые, в силу своей профессии, требовали более ярко выделить сексуальную составляющую гимнастики. Предложения понятные и полезные.

Каждая гимнастическая система дает телу определенные возможности, позволяя изменять пути прохождения энергии. Именно требования тела и движение энергии в нем и являются тем, что стимулирует потребность в модификации упражнений.

Все эти замечания были полезны, но девушки не учитывали одно из основных правил гимнастики «Стоячая вода»: **каждая женщина может освоить предложенные упражнения, независимо от ее физической подготовки.**

Кроме того, гимнастика используется при лечении женских заболеваний и подготовке к родам (специальный комплекс для беременных). Любое изменение может только уменьшить эффект от выполняемых упражнений. Но из этого не следует, что все высказанные в адрес этой системы замечания не имеют под собой оснований и не могут быть учтены в конкретном случае.

Но требования к физическим изменениям ничто по сравнению с замечаниями по поводу идей, на которые опирается данная гимнастическая система. А они таковы:

– каждая женщина должна и может быть привлекательной и здоровой;

– она должна нравиться мужчинам и получать удовольствие от любви;

– она должна иметь силу, которая бы защищала ее и семью от всевозможных неприятностей.

Как видите, мировоззренческая основа этой гимнастической системы не совсем совпадает с представлениями современных женщин, в жизни которых не последнее место занимает также и карьера. Их тело и разум – не храм души, а средство производства и достижения утилитарных и чувственных целей. Мы предлагаем нечто принципиально другое: развивать гармонию тела, духа и окружающего мира во всех его составляющих, включая опыт предков и счастье потомков. Мы не имеем права пренебрежительно относиться к тому, что с такой любовью создано – к себе самим как к венцу творения в материальном мире.

Не следует забывать, что предложенная гимнастика имеет глубокие корни, даже (не исключено!) «вписана» в наш генетический код. Все традиционное на протяжении веков прошло проверку жизнью, оттого и меняется не слишком быстро.

Следует воспринимать гимнастику такой, какая она сохранилась. Положения гимнастики базируются на традиционных народных представлениях о здоровье, любви, теле, привлекательности мужчины и женщины и многом другом, о чем так любят судачить девушки и молодые женщины. Все это можно с полным основанием назвать «любовной магией».

Любовная магия – что же это такое?

Может ли современная женщина верить рассказам о приворотах и любовной магии? Известно, что несчастная женщина для привлечения понравившегося ей мужчины скорее пойдет к бабке с ее «антинаучной» практикой, чем к специалисту-психологу. И это не удивительно: традиции этой много веков, ведь даже в произведениях русских классиков встречаются описания подобного рода магических действий.

Какое отношение имеет гимнастика к магии? Прямое, если считать магией хорошую фигуру, здоровье и внутреннюю красоту! Все это связано с изменениями, принцип которых достаточно хорошо изучен энергопластикой. Это наука определяет взаимозависимость движения и изменения внутренней энергии, а также возможность привлечения ее не только из внутренних, но и из внешних источников. Что это за источники? Автор связывает их с представлениями о славянских языческих богах.

Энергию языческих богов на современном языке можно назвать Космической.

В результате поисков было определено двадцать семь основных упражнений. Типов проявляемых энергий тоже двадцать семь. При исследовании различных источников, посвященных описанию божественных проявлений в человеке, а также нумерологического смысла числа двадцать семь, автор обратился к ведическим источникам.

Славянская традиция и Веды. Что у них общего?

На это уже давно дали ответ ученые, выделившие так называемую индоевропейскую языковую группу. К ней относятся и славянские языки, и санскрит, на котором написаны Веды. Ученые доказали и родство языческих представлений древних ариев и славян. Следовательно, в поиске ответа можно воспользоваться ведической традицией, которая до сего времени сохранилась более полно, нежели наша.

Ведическая астрология признает двадцать семь звезд, которые определяют судьбу и жизнь человека.

Можно предположить, что двадцать семь гимнастических поз являются своеобразным ключом, позволяющим всем женщинам подключаться к небесным силам, черпать их энергию, использовать их. Это позы из так называемого «банка знаний» и находок «посвященных» предков-славян, таким вот образом зашифровавших свои знания для будущих поколений, для своих потомков.

Число 27 (двадцать семь) в славянской мифологии ассоциируется с количеством Берегинь («трижды девять») и общим количеством миров славянского мироздания, так как является числом производным, состоящим из чисел три (что соответствует числу миров мироздания) и девять (что соответствует количеству кругов-царств в мирах).

Индивидуальный микрокомплекс

Традиционно славяне делили Вселенную на три мира: Верхний (мир Прави), Средний (мир Яви) и Нижний (мир Нави).

Верхний мир – мир богов.

Средний мир – мир людей.

Нижний мир – мир предков.

«Явь – это текущее, то, что сотворено Правью. Навь же – после нее, и до нее есть Навь. А в Прави есть Явь».

Миром правит Правь. Она является законом, истиной Сварога – творца всего, что есть. Правь управляет, следит за порядком как видимым (Явью), так и невидимым (Навью). Мир Яви – информация, которая заложена в нас генетически. Она пронизывает нас, наши дела, наши мысли. Необходимо лишь пробудить свои знания и изыскать возможность осознанно передавать их своим потомкам.

Гимнастика славянских чаровниц является гимнастикой в мире Прави.

В женской гимнастике 27 упражнений, но на практике отдельные носители традиции, от которых они были получены, никогда не знали больше семи. Думается, семь упражнений и есть тот максимум, который необходим для поддержания здоровья, но его сакральный смысл нам неизвестен. Возникло противоречие, которому необходимо было найти объяснение.

Январь	Февраль	Март
1 в 11 с 21 с 31 с 2 с 12 с 22 с 3 н 13 н 23 в 4 с 14 в 24 с 5 в 15 в 25 в 6 н 16 н 26 н 7 с 17 в 27 н 8 н 18 н 28 в 9 н 19 н 29 с 10 в 20 в 30 с	1 с 11 н 21 н 2 в 12 н 22 н 3 н 13 с 23 в 4 в 14 в 24 н 5 в 15 н 25 в 6 н 16 с 26 с 7 н 17 с 27 с 8 н 18 н 28 с 9 в 19 н 29 н 10 н 20 с	1 в 11 с 21 с 31 н 2 в 12 в 22 с 3 в 13 н 23 с 4 в 14 н 24 н 5 с 15 в 25 н 6 с 16 н 26 в 7 в 17 в 27 с 8 в 18 в 28 в 9 с 19 в 29 в 10 с 20 с 30 н
Апрель	**Май**	**Июнь**
1 н 11 в 21 н 31 с 2 с 12 в 22 н 3 в 13 в 23 с 4 н 14 н 24 н 5 с 15 н 25 н 6 н 16 н 26 в 7 н 17 с 27 н 8 н 18 с 28 н 9 н 19 с 29 с 10 с 20 в 30 в	1 н 11 с 21 в 31 н 2 н 12 в 22 с 3 н 13 в 23 в 4 с 14 н 24 с 5 в 15 н 25 с 6 с 16 н 26 н 7 н 17 в 27 с 8 с 18 с 28 в 9 н 19 в 29 в 10 с 20 в 30 в	1 н 11 с 21 с 2 с 12 с 22 в 3 в 13 в 23 с 4 н 14 н 24 н 5 с 15 н 25 с 6 в 16 с 26 н 7 н 17 н 27 в 8 н 18 в 28 н 9 в 19 н 29 в 10 н 20 с 30 н
Июль	**Август**	**Сентябрь**
1 н 11 в 21 в 31 н 2 в 12 н 22 с 3 с 13 с 23 с 4 в 14 с 24 н 5 н 15 н 25 с 6 в 16 в 26 в 7 н 17 н 27 с 8 с 18 с 28 с 9 в 19 с 29 в 10 в 20 н 30 в	1 н 11 с 21 в 31 н 2 н 12 в 22 с 3 н 13 н 23 с 4 н 14 н 24 в 5 с 15 с 25 в 6 в 16 н 26 с 7 н 17 в 27 н 8 н 18 с 28 с 9 в 19 н 29 с 10 н 20 в 30 н	1 в 11 в 21 в 2 в 12 н 22 с 3 в 13 с 23 с 4 в 14 н 24 в 5 в 15 н 25 в 6 с 16 в 26 в 7 в 17 с 27 с 8 в 18 в 28 н 9 с 19 в 29 н 10 н 20 с 30 с
Октябрь	**Ноябрь**	**Декабрь**
1 н 11 в 21 н 31 в 2 н 12 с 22 н 3 в 13 н 23 с 4 с 14 в 24 в 5 н 15 с 25 с 6 с 16 н 26 с 7 с 17 в 27 в 8 н 18 в 28 н 9 с 19 н 29 с 10 н 20 с 30 н	1 в 11 с 21 н 2 в 12 в 22 в 3 с 13 в 23 н 4 н 14 н 24 н 5 с 15 н 25 с 6 с 16 с 26 н 7 в 17 н 27 н 8 с 18 в 28 с 9 н 19 с 29 в 10 с 20 н 30 н	1 с 11 н 21 н 31 н 2 с 12 в 22 н 3 с 13 н 23 в 4 н 14 с 24 в 5 в 15 с 25 в 6 в 16 в 26 с 7 н 17 н 27 н 8 с 18 с 28 с 9 в 19 в 29 н 10 с 20 в 30 н

Ответ нашелся в структуре славянского гороскопа, а именно в принятых в нем понятиях: «корни», «пути» и «действительность». Первые два понятия имели по три расчетных значения, а последнее – только одно. Но это одно было ключом ко всем остальным.

На основе традиционного славянского гороскопа была разработана система индивидуального подбора семи упражнений, получивших название *индивидуальный комплекс.*

Итак, индивидуальный комплекс состоит из семи упражнений, которые, в свою очередь, делятся на три микрокомплекса. Каждый из них решает те или иные проблемы здоровья.

Первый микрокомплекс (упражнения 1, 2, 3) решает проблемы, связанные с физическим здоровьем. Его рекомендуется выполнять как средство профилактики заболеваний и в случае появления или обострения проблем с физическим телом.

Второй микрокомплекс (упражнения 4, 5, 6) решает проблемы, связанные со здоровьем психики. Рекомендуется их выполнять как средство профилактики психоэмоциональных расстройств и в случае их обострения.

Третий микрокомплекс (упражнение 7) – основное упражнение, которое позволяет гармонизировать физическое и психическое здоровье.

Расчет индивидуального комплекса

Гимнастику «Стоячая вода» составляют 27 упражнений, описанных ниже. Традиция рекомендует выполнять не более семи из них – те, что образуют так называемый **индивидуальный комплекс**. Для расчета индивидуального комплекса необходимо сопоставить солнечный и лунный гороскопы по методике славянского мистического гороскопа в мире Прави (мире богов).

Рассмотрим это на примере.

Дата рождения – 19.01.1940 года.

Гороскоп составляется в несколько этапов.

1. Определение по солнечному календарю принадлежности дня рождения к одной из трех составляющих славянского мироздания. Для этого необходимо найти дату рождения (число и месяц) на с. 24.

в – верхний мир;

с – средний мир;

н – нижний мир.

19.01.1940 г. по солнечному гороскопу принадлежит к «нижнему миру».

2. Установление соответствия дня рождения лунному дню. При этом вначале вычисляют лунный день, соответствующий дате рождения (1-я фаза), а затем его соответствие одной из трех составляющих славянского мироздания (2-я фаза).

Для определения лунного дня рождения воспользуйтесь любым лунным календарем.

В нашем примере (день рождения 19.01.1940) это 11-й лунный день.

Теперь определим принадлежность дня рождения по лунному календарю к одному из трех уровней славянского мироздания. Для этого необходимо найти в таблице лунный день, соответствующий дате вашего рождения.

Таблица 1. Соответствие дней мирам славянского мироздания

1 с	11 с	21 в
2 в	12 н	22 с
3 в	13 с	23 с
4 с	14 в	24 в
5 н	15 в	25 н
6 в	16 в	26 н
7 в	17 н	27 с
8 с	18 с	28 в
9 с	19 в	29 в
10 с	20 с	30 с

в – верхний мир;

с – средний мир;

н – нижний мир.

Дата 19.01.40 г принадлежит 11-му лунному дню и «среднему миру».

3. Определение мира славянского мироздания, соответствующего дате рождения.

Для этого необходимо при помощи таблицы 2 определить принадлежность к мирам по солнечному (1-й этап) и лунному (2-й этап) календарю.

Таблица 2. Принадлежность к мирам по солнечному и лунному календарю

Солнечный	Лунный	В итоге
Верхний (в)	Верхний (в)	Верхний (в)
Верхний (в)	Средний (с)	Средний (с)
Верхний (в)	Нижний (н)	Верхний (в)
Средний (с)	Верхний (в)	Средний (с)
Средний (с)	Средний (с)	Средний (с)
Средний (с)	Нижний (н)	Нижний (н)
Нижний (н)	Верхний (в)	Верхний (в)
Нижний (н)	Средний (с)	Нижний (н)
Нижний (н)	Нижний (н)	Нижний (н)

Следовательно, в нашем случае:

нижний (н) (1-й этап) – средний (с) (2-й этап) = нижний мир.

4. Определение мира и круга славянского мироздания. Для этого необходимо найти дату своего рождения (число и месяц) в таблице 3.

День 19.01.1940 принадлежит ко 2-му кругу нижнего мира. Следовательно, необходимое нам для определения индивидуального комплекса седьмое упражнение относится ко 2-му кругу Нижнего мира. В приведенных ниже таблицах находим седьмое упражнение, соответствующее 2 кругу нижнего мира, после чего определяем значения всех остальных упражнений.

В рассматриваемом примере седьмое упражнение относится к нижнему миру. Находим для каждого мира славянского мироздания блок нижнего мира, а затем обращаем внимание на значение 7-го упражнения (в нашем случае это 2-й круг) и определяем значение остальных шести, уже записанных в таблице.

Таблица 3. Соответствие дня рождения кругу славянской традиции

числа	круг	числа	круг	числа	круг
25.12 – 27.12	7	24.04 – 26.04	7	27.08 – 29.08	7
28.12 – 30.12	9	27.04 – 29.04	9	30.08 – 01.09	9
31.12 – 04.01	3	30.04 – 04.05	3	02.09 – 06.09	3
05.01 – 07.01	8	05.05 – 07.05	8	07.09 – 09.09	8
08.01 – 11.01	1	08.05 – 11.05	1	10.09 – 13.09	1
12.01 – 14.01	6	12.05 – 14.05	6	14.09 – 16.09	6
15.01 – 17.01	4	15.05 – 17.05	4	17.09 – 19.09	4
18.01 – 20.01	2	18.05 – 20.05	2	20.09 – 21.09	2
21.01 – 23.01	5	21.05 – 23.05	5	22.09 – 24.09	5
24.01 – 26.01	7	24.05 – 26.05	7	25.09 – 27.09	7
27.01 – 30.01	9	27.05 – 29.05	9	28.09 – 30.09	9
31.01 – 4.02	3	30.05 – 03.06	3	01.10 – 05.10	3
05.02 – 07.02	8	04.06 – 06.06	8	06.10 – 08.10	8
08.02 – 11.02	1	07.06 – 10.06	1	09.10 – 12.10	1
12.02 – 14.02	6	11.06 – 13.06	6	13.10 – 15.10	6
15.02 – 17.02	4	14.06 – 16.06	4	16.10 – 20.10	4
18.02 – 20.02	2	17.06 – 21.06	2	21.10 – 23.10	2
21.02 – 23.02	5	22.06 – 24.06	5	24.10 – 26.10	5
24.02 – 26.02	7	25.06 – 27.06	7	27.10 – 29.10	7
27.02 – 01.03	9	28.06 – 30.06	9	30.10 – 01.11	9
02.03 – 06.03	3	01.07 – 05.07	3	02.11 – 06.11	3
07.03 – 09.03	8	06.07 – 08.07	8	07.11 – 09.11	8
10.03 – 13.03	1	09.07 – 12.07	1	10.11 – 13.11	1
14.03 – 16.03	6	13.07 – 16.07	6	14.11 – 16.11	6
17.03 – 19.03	4	17.07 – 19.07	4	17.11 – 19.11	4
20.03 – 21.03	2	20.07 – 23.07	2	20.11 – 22.11	2
22.03 – 24.03	5	24.07 – 26.07	5	23.11 – 25.11	5
25.03 – 27.03	7	27.07 – 29.07	7	26.11 – 28.11	7
28.03 – 30.03	9	30.07 – 01.08	9	29.11 – 01.12	9
31.03 – 04.04	3	02.08 – 06.08	3	02.12 – 06.12	3
05.04 – 07.04	8	07.08 – 09.08	8	07.12 – 09.12	8
08.04 – 11.04	1	10.08 – 13.08	1	10.12 – 13.12	1
12.04 – 14.04	6	14.08 – 16.08	6	14.12 – 16.12	6
15.04 – 17.04	4	17.08 – 19.08	4	17.12 – 19.12	4
18.04 – 20.04	2	20.08 – 23.08	2	20.12 – 21.12	2
21.04 – 23.04	5	24.08 – 26.08	5	22.12 – 24.12	5

Результат вычислений (индивидуальный комплекс):

Упр. №1	Упр. №2	Упр. №3	Упр. №4	Упр. №5	Упр. №6	Упр. №7
Верхний мир 1	Средний мир 3	Нижний мир 6	Верхний мир 5	Средний мир 6	Нижний мир 9	Нижний мир 2

Таблицы для каждого из миров славянского мироздания приведены на стр. 31–33.

Методика расчета микрокомплекса пригодится нам при рассмотрении составных частей гимнастики, условно разделенных на три части:

1) формирование тела и здоровье;

2) созерцание и системы дыхания;

3) общения с мужчинами и богами.

Для освоения этих условно разделенных частей гимнастики необходимо ввести понятие об энергетических центрах в славянской традиции. Такое представление известно многим народам и используется в разных системах психотренинга. Наиболее известны индийские чакры, применительно же к славянской традиции можно говорить о «Криницах силы».

Верхний мир

Упр. №1	Упр. №2	Упр. №3	Упр. №4	Упр. №5	Упр. №6	Упр. №7
Верхний мир 5	Средний мир 9	Нижний мир 3	Верхний мир 6	Средний мир 7	Нижний мир 2	Верхний мир 1
Верхний мир 6	Средний мир 4	Нижний мир 6	Верхний мир 9	Средний мир 8	Нижний мир 5	Верхний мир 2
Верхний мир 9	Средний мир 6	Нижний мир 5	Верхний мир 8	Средний мир 3	Нижний мир 6	Верхний мир 3
Верхний мир 8	Средний мир 2	Нижний мир 7	Верхний мир 7	Средний мир 9	Нижний мир 1	Верхний мир 4
Верхний мир 7	Средний мир 8	Нижний мир 2	Верхний мир 1	Средний мир 2	Нижний мир 8	Верхний мир 5
Верхний мир 1	Средний мир 9	Нижний мир 3	Верхний мир 2	Средний мир 8	Нижний мир 9	Верхний мир 6
Верхний мир 4	Средний мир 1	Нижний мир 8	Верхний мир 5	Средний мир 5	Нижний мир 4	Верхний мир 7
Верхний мир 3	Средний мир 6	Нижний мир 5	Верхний мир 4	Средний мир 5	Нижний мир 7	Верхний мир 8
Верхний мир 2	Средний мир 4	Нижний мир 6	Верхний мир 3	Средний мир 6	Нижний мир 3	Верхний мир 9

Средний мир

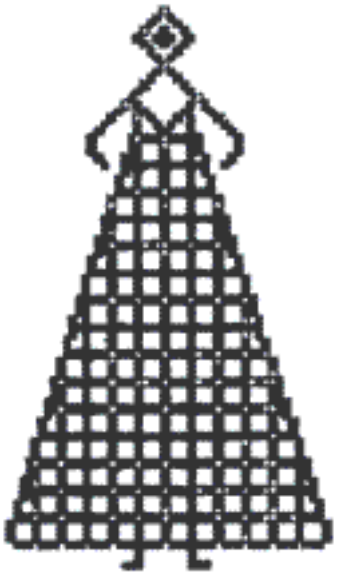
Упр. №1	**Упр. №2**	**Упр. №3**	**Упр. №4**	**Упр. №5**	**Упр. №6**	**Упр. №7**
Верхний мир 8	Средний мир 7	Нижний мир 3	Верхний мир 3	Средний мир 6	Нижний мир 8	Средний мир 1
Верхний мир 3	Средний мир 9	Нижний мир 7	Верхний мир 5	Средний мир 1	Нижний мир 3	Средний мир 2
Верхний мир 9	Средний мир 8	Нижний мир 1	Верхний мир 7	Средний мир 6	Нижний мир 6	Средний мир 3
Верхний мир 3	Средний мир 2	Нижний мир 6	Верхний мир 2	Средний мир 7	Нижний мир 5	Средний мир 4
Верхний мир 6	Средний мир 1	Нижний мир 8	Верхний мир 9	Средний мир 8	Нижний мир 2	Средний мир 5
Верхний мир 4	Средний мир 2	Нижний мир 5	Верхний мир 1	Средний мир 3	Нижний мир 7	Средний мир 6
Верхний мир 2	Средний мир 6	Нижний мир 4	Верхний мир 4	Средний мир 5	Нижний мир 9	Средний мир 7
Верхний мир 7	Средний мир 3	Нижний мир 9	Верхний мир 6	Средний мир 4	Нижний мир 1	Средний мир 8
Верхний мир 1	Средний мир 3	Нижний мир 2	Верхний мир 8	Средний мир 7	Нижний мир 4	Средний мир 9

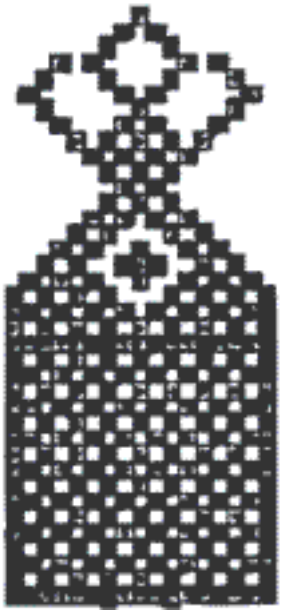
Нижний мир

Упр. №1	**Упр. №2**	**Упр. №3**	**Упр. №4**	**Упр. №5**	**Упр. №6**	**Упр. №7**
Верхний мир 2	Средний мир 4	Нижний мир 5	Верхний мир 6	Средний мир 8	Нижний мир 6	Нижний мир 1
Верхний мир 1	Средний мир 3	Нижний мир 6	Верхний мир 5	Средний мир 6	Нижний мир 9	Нижний мир 2
Верхний мир 4	Средний мир 7	Нижний мир 9	Верхний мир 8	Средний мир 6	Нижний мир 4	Нижний мир 3
Верхний мир 3	Средний мир 1	Нижний мир 8	Верхний мир 2	Средний мир 5	Нижний мир 7	Нижний мир 4
Верхний мир 5	Средний мир 6	Нижний мир 7	Верхний мир 7	Средний мир 2	Нижний мир 1	Нижний мир 5
Верхний мир 7	Средний мир 8	Нижний мир 1	Верхний мир 3	Средний мир 7	Нижний мир 2	Нижний мир 6
Верхний мир 9	Средний мир 9	Нижний мир 4	Верхний мир 1	Средний мир 3	Нижний мир 5	Нижний мир 7
Верхний мир 6	Средний мир 2	Нижний мир 3	Верхний мир 9	Средний мир 1	Нижний мир 4	Нижний мир 8
Верхний мир 8	Средний мир 5	Нижний мир 2	Верхний мир 4	Средний мир 4	Нижний мир 3	Нижний мир 9

Криницы силы

Как действует гимнастика? Через центры, которые называются «Криницами силы» (бел. *крыніца* — источник, родник), – это три жизненно важных центра, знание о которых отражено в традиционных символических изображениях славянских женских богинь. В славянской вышивке и ткачестве их символизировали крестики («звездочки»), которые наносили на изображение богини, тем самым обозначая активные, связанные с ней центры.





Каляда, Житняя Баба, Мать-Богиня

Видимо, центры силы делились на **основные** (на туловище) и **вспомогательные** (парные) – на конечностях, поскольку на изображениях славянских богинь символы силы обозначены только на туловище. Это подтверждается наличием ряда защитных символов-оберегов на традиционной одежде именно в местах расположения данных центров на теле.

Каждой из трех основных криниц силы соответствует своя богиня-покровительница. Так, верхнему миру покровительствует Каляда, среднему – Житняя Баба, нижнему – Мать-Богиня.

Основные «криницы силы»

Крыницы	**Часть гимнастики**	**Местоположение**	**Богиня**	**Мир славянского мироздания**	**Элементы белорусского народного костюма и обереги**
1	Росток	Центр лба	Каляда	Правь	«Скиндачка», венок
2	Пень	На ладонь выше солнечного сплетения	Житняя Баба	Явь	Нательный крестик, всевозможные кулоны и обереги
3	Купина	Пуп	Мать-Богиня	Навь	Расшитый передник, поясок

Расположение символов основных криниц силы на одежде

Месторасположение криницы	Элементы белорусского народного костюма (обереги)
Колени	Вышитые символы внизу передника
Стопа, голень	Вышитые символы внизу юбки
Локти	Вышитые символы на локте рубахи
Кисти	Вышитые символы на манжете рубахи

Составляющие здоровья

Здоровье… Значение этого слова многообразно и емко. Гимнастика «Стоячая вода» основана на традиционных знаниях народа, что обуславливает многофункциональную направленность гимнастики, отраженную в ее составных частях:

– формирование здорового красивого тела, возможность лечить женские болезни, подготовка к родам;

– воздействие на сексуальные отношения;

– ритуальные отношения с божествами в языческой славянской традиции.

Рассмотрим основные составляющие здоровья и их связь с частями гимнастики «Стоячая вода».

Физическое здоровье. Забота о физическом здоровье включает в себя физические упражнения, здоровое питание, личную гигиену. Эта составляющая четко просматривается в физических упражнениях гимнастики, направленных в первую очередь на формирование здорового и красивого тела.

Эмоциональное здоровье. Эмоционально сбалансированная женщина – это женщина, живущая полной жизнью и получающая от жизни все, в том числе и любовь мужчины, что помогает ей поддерживать стабильные отношения с другими людьми и сохранять позитивный взгляд на свое собственное бытие. Это составляющая гимнастики, которая рассматривает отношения женщины и мужчины.

Духовное здоровье подразумевает поиск смысла и целей существования, что происходит через подключение к двадцати семи силам, которые древние славяне называли «трижды девять берегинь». Эти силы пронизывают весь мир, обращение («подключение») к ним позволяет контролировать, а иногда и воздействовать на благоприятное течение событий. Этот раздел гимнастики связан с отношениями женщины и Бога.

Фигура и здоровье… Что нужно женщине, чтобы чувствовать себя привлекательной? Как показал опыт, гимнастика обладает возможностью не только восстанавливать здоровье, но и корректировать фигуру. В качестве примера можно привести дискуссию молодых женщин и девушек относительно коррекции груди. Одна группа указывала на увеличение объема груди, вторая, наоборот, на некоторое уменьшение. Что самое удивительное, во время беглого осмотра фигуры об этом говорили все участники спора.

Это не чудо, а нормальное следствие занятий, ведь при выполнении упражнений гимнастики «Стоячая вода» активно работают следующие мышцы:

– мышцы спины: трапециевидная – поднимает лопатку и плечевой пояс, приближает лопатку к позвоночнику вниз, обеспечивает движения и положение головы; широчайшая мышца спины приводит плечо к туловищу и тянет верхнюю конечность назад, поворачивая ее внутрь, принимает участие в смещении нижних ребер вверх при дыхательных упражнениях; мышца, поднимающая лопатку, помимо этого наклоняет шейный отдел позвоночника сзади в свою сторону; большая и малая ромбовидные мышцы приближают лопатку к позвоночнику, одновременно перемещая ее вверх; верхняя и нижняя зубчатая мышцы спины – обеспечивают подвижность ребер при вдохе и выдохе, разгибание и наклоны;

– глубокие мышцы спины: ременная мышца головы вращает и наклоняет голову, разгибает голову и шейный отдел позвоночного столба; ременная мышца шеи вращает шейный отдел позвоночного столба, разгибает шейную часть его; мышца, выпрямляющая позвоночник, наклоняет голову и разгибает, поворачивает лицо, опускает ребра, играет важную роль в поддержании равновесия тела и т. п.;

– мышцы груди: поверхностные мышцы груди поднимают ребра, способствуют акту дыхания;

– глубокие мышцы груди: наружные межреберные мышцы; внутренние межреберные мышцы; подреберные мышцы; поперечная мышца груди – опускают ребра, участвуя в дыхании (выдох);

– короткие и длинные мышцы, поднимающие ребра, участвуют в дыхании (вдох);

– диафрагма. Сокращаясь одновременно с мышцами живота, она повышает внутрибрюшное давление.

– мышцы живота участвуют в акте выдоха (они – антагонисты диафрагмы), в движениях позвоночного столба, поддерживают на необходимом уровне внутрибрюшное давление и входят в состав брюшного пресса;

– мышцы передней стенки живота: прямая мышца живота; пирамидальная мышца; мышцы боковых стенок брюшной полости: наружная косая мышца живота; внутренняя косая мышца живота; поперечная мышца живота;

– мышцы задней стенки брюшной полости: квадратная мышца поясницы.

В целом мышцы передней, боковой и задней стенок брюшной полости, диафрагма и мышцы диафрагмы таза образуют брюшной пресс. При их сокращении повышается внутрибрюшное давление, происходит натуживание, способствующее выведению наружу содержимого полых внутренних органов (акты дефекации, мочеиспускания, рвота, роды).

Мышцы шеи наклоняют шею вперед и в стороны:

– грудино-ключично-сосцевидная мышца;

– глубокие мышцы шеи: передняя, средняя и задняя лестничные мышцы;

– медиальная группа мышц шеи: длинная мышца шеи; длинная мышца головы; передняя и боковая прямая мышцы головы.

– мышцы верхней конечности, мышцы плечевого пояса: дельтовидная, надостная мышца и подостная мышца оттягивают капсулу плечевого сустава, отводят, сгибают и разгибают плечо;

– малая и большая круглая мышцы поворачивают плечо наружу и внутрь;

– подлопаточная мышца вращает плечо внутрь, участвует в приведении его к туловищу;

– мышцы плеча: передние – сгибатели: двуглавая; клювовидно-плечевая мышца; плечевая мышца;

– задние – разгибатели: трехглавая; малая локтевая;

– мышцы предплечья и кисти;

– мышцы нижней конечности: мышцы пояса нижней конечности (внутренняя группа мышц сгибает бедро, поворачивает его наружу, сгибает поясничный отдел позвоночника и

наклоняет таз вместе с туловищем вперед, вращает бедро наружу): позвоночно-поясничная мышца; грушевидная мышца; внутренняя запирательная мышца;

– наружная группа мышц таза разгибает бедро, поворачивает его наружу, отводит и приводит бедро, при стоянии фиксирует таз и туловище;

– ягодичные мышцы: большая, средняя и малая;

– напрягатель широкой фикции; верхняя и нижняя близнецовые мышцы; квадратная мышца бедра; наружная запирательная мышца;

– мышцы свободной нижней конечности: мышцы бедра, окружая бедренную кость, образуют переднюю группу – сгибатели бедра (портняжная мышца; четырехглавая мышца бедра; медиальная: гребенчатая мышца; длинная, короткая и большая приводящая мышцы и тонкая мышца приводят бедро, сгибают и поворачивают его наружу, разгибают бедро, сгибают голень); заднюю группу – разгибатели бедра сгибают голень с одновременным вращением ее:

– двуглавая мышца бедра;

– полусухожильная мышца;

– полуперепончатая мышца;

– мышцы голени приводят в действие коленный, голеностопный суставы и суставы стопы: передняя группа (передняя большеберцовая кость; длинный разгибатель пальцев; длинный разгибатель большого пальца стопы; задняя группа: трехглавая мышца; камбаловидная мышца; подколенная мышца; длинный сгибатель пальцев; задняя большеберцовая мышца; длинный сгибатель большого пальца стопы; латеральная группа (длинная малоберцовая мышца; короткая малоберцовая мышца);

– мышцы стопы и подошвы.

Занимающиеся гимнастикой отмечали, что по мере выполнения комплекса ноги обретают элегантную форму, фигура постепенно, безо всяких «штурмов», приближается к идеалу, появляется изумительная осанка и меняется в лучшую сторону походка. Помимо этого, отмечали и улучшение здоровья.

Свидетельства об оздоравливающем действии гимнастики достаточно важно, особенно когда на занятия приходят немолодые женщины 70–80 лет. Они утверждали, что, самостоятельно используя комплекс женской гимнастики, предназначенный для привлечения мужчин, получили немалый оздоровительный результат, который был отмечен не только ими самими, но и всеми членами их семей, удивлявшимися их силе, активности и здоровью.

Исследования показали, что при выполнении упражнений происходят изменения во внутренних органах и системах жизнеобеспечения человека.

Гимнастика «Стоячая вода»

При описании гимнастики «Стоячая вода» необходимо обратить внимание на три ее основные части, соотносимые каждая со своим миром языческого мироздания.

«Росток» – часть гимнастики, соответствующая верхнему миру славянского мироздания, Миру Прави. Основная задача, которую решают упражнения этой части гимнастики, является проработка определенных желаний. В данном случае под желаниями подразумеваются цели, стоящие перед занимающейся женщиной. Они могут быть различны по характеру, от сексуальных притязаний до уничтожения врагов.

Упражнения будят в женщине надежды, стремление двигаться вперед, стать идеалом. Это можно сравнить с прорастанием семени. Однако следует учитывать, что при движении по пути «ростка» могут возникать и непроходимые преграды, которые нельзя взять в лоб, а необходимо найти обходной путь.

«Пень» – часть гимнастики, соответствующая среднему миру славянского мироздания, Миру Яви. Основной задачей, решаемой на данном уровне, является накопление достаточного количества энергии для появления чувства незыблемости, устойчивости. Оно необходимо для достижения той цели, которая была поставлена при проработке упражнений из раздела «Росток».

«Купина» – часть гимнастики, соответствующая нижнему миру славянского мироздания, Миру Нави. Упражнения данной группы решают вопросы достижения поставленных целей с использованием накопленной энергии. Данный раздел гимнастики является в психологическом смысле одним из самых сложных. В чем же заключена его сложность?

Ответ можно найти в самом названии.

«Купина» – островок травы, растущей на болоте. В основном она не имеет опоры на грунт. Это и есть ответ: если ступать на середину купины, то ничего не случится, а если на край, то, возможно, купина перевернется, и человек в лучшем случае искупается в болотной воде, а в худшем его засосет трясина.

Упражнения имеют тот же эффект: если их выполнять правильно, то поставленная цель будет достигнута. В случае неправильного выполнения результата не будет, в лучшем случае, не будет и вреда здоровью.

В гимнастике «Стоячая вода», состоящей из 27 (3×9) упражнений используются только три основных криницы силы. Гимнастика направлена в первую очередь на поддержание здоровья женщины в хорошем состоянии и сохранилась до наших дней лишь благодаря тому, что результаты ее применения для лечения женских заболеваний были всегда положительными, а женщины, выполнявшие ее, излучали силу, притягивавшую мужчин.

Верхний мир – «Росток»

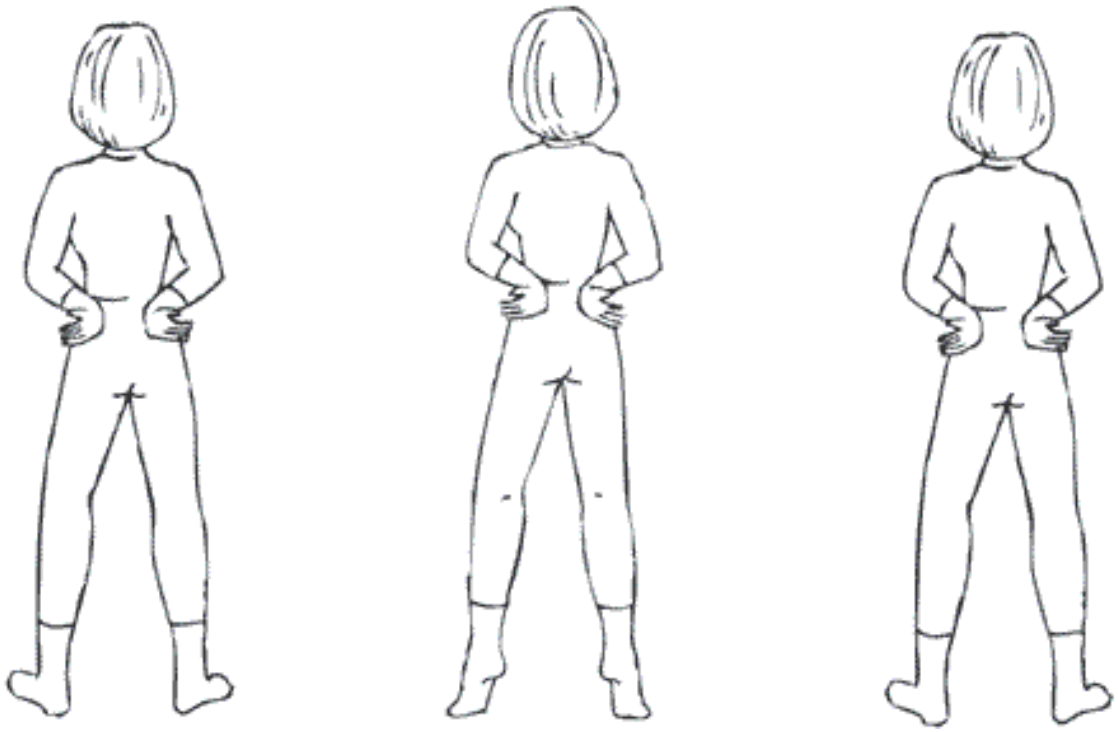
Первая часть гимнастики «Стоячая вода» – «Росток» состоит из девяти упражнений, которые начинают выполнять из исходного положения. При выполнении упражнений данного комплекса на фоне стабилизации деятельности всех внутренних органов и систем жизнеобеспечения человека наблюдается позитивное влияние на пищеварительную систему за счет массажа внутренних органов (дыхание, поджатие низа живота).

Исходное положение: стойка – ноги врозь, стопы параллельны, руки согнуты в локтевых суставах, локти смотрят вперед, сведены друг к другу, при этом приподнимается грудь; плечевой сустав опущен; кисть согнута вовнутрь, в месте сгиба прижата к почкам; пальцы находятся в естественном положении.

Общие требования к выполнению упражнений:

1. Вдох во время поднятия на носки, выдох на опускании с одновременным выбросом энергии через промежность.
2. Кисти рук постоянно нажимают на область почек.
3. Руки в течение всего времени движения по поверхности тела не прекращают давление на него.
4. Энергия набирается от почек до груди по траектории движения рук.
5. Выброс энергии от груди вниз через промежность.
6. Перед глазами рекомендуются иметь соответствующий данному упражнению символ.
7. Неустойчивое положение во время поднятия на носки ошибкой не считается.

Упражнение 1



Техника выполнения: Принимаем исходное положение, на вдохе одновременно поднимаемся на носках, на выдохе возвращаемся в исходное положение.

Основные ошибки:

– при подъеме на носках туловище наклоняется вперед;

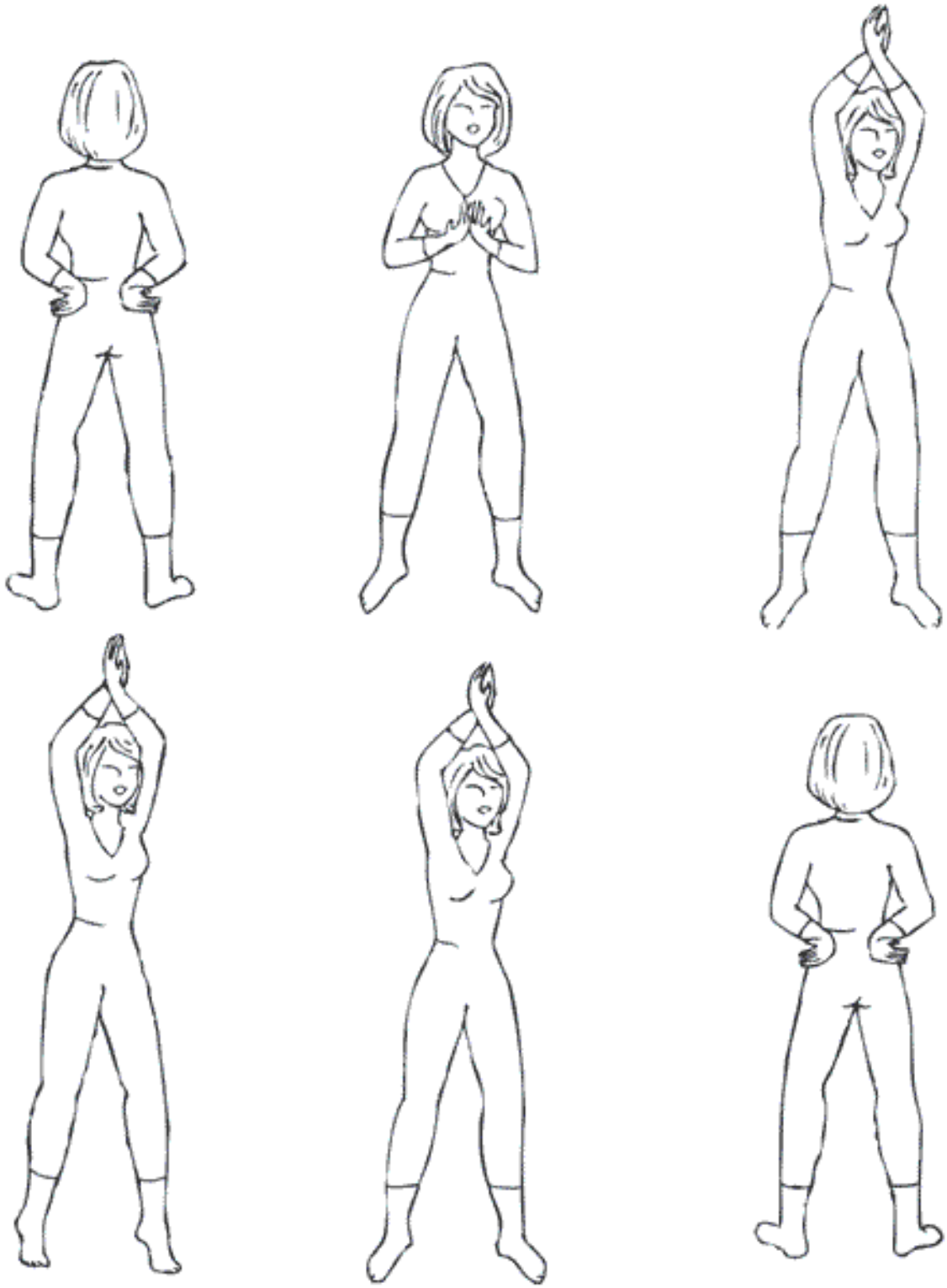
– прекращение надавливания на область почек;

– локти перестают «смотреть» вперед;

– голова наклоняется вперед.

Меридианы и воздействие на них					
P (легкие)	IG (тонкий кишечник)	RP (селезенка)	V (мочевой пузырь)	MC (перикард)	TR (трех частей туловища)
Стабилизация	Понижение	Понижение	Повышение	Понижение	Повышение
F (печень)	VB (желчный пузырь)	C (сердце)	GI (толстая кишка)	R (почки)	E (желудок)
Понижение	Повышение	Понижение	Повышение	Стабилизация	Понижение

Упражнение 2



Техника выполнения. Принимаем исходное положение. На вдохе одновременно с поднятием на носках вверх выполняем движение руками «Завязь», на выдохе – возвращаемся в исходное положение.

Движение руками «Завязь» можно условно разделить на три этапа:

1. «Набухание» (разворот кисти). Кисти рук из исходного положения выносятся вперед, при этом не теряют контакта с телом, скользя и выпрямляясь, ладонь поворачивается к туловищу, под грудью начинает давить на тело.

2. «Поиск выхода» (соединение). Ладони, приподнимая грудь, встречаются тыльной частью между грудей, соединяются и поднимаются вверх (кончики пальцев на уровне носа), в конце предплечья соединены по всей длине.

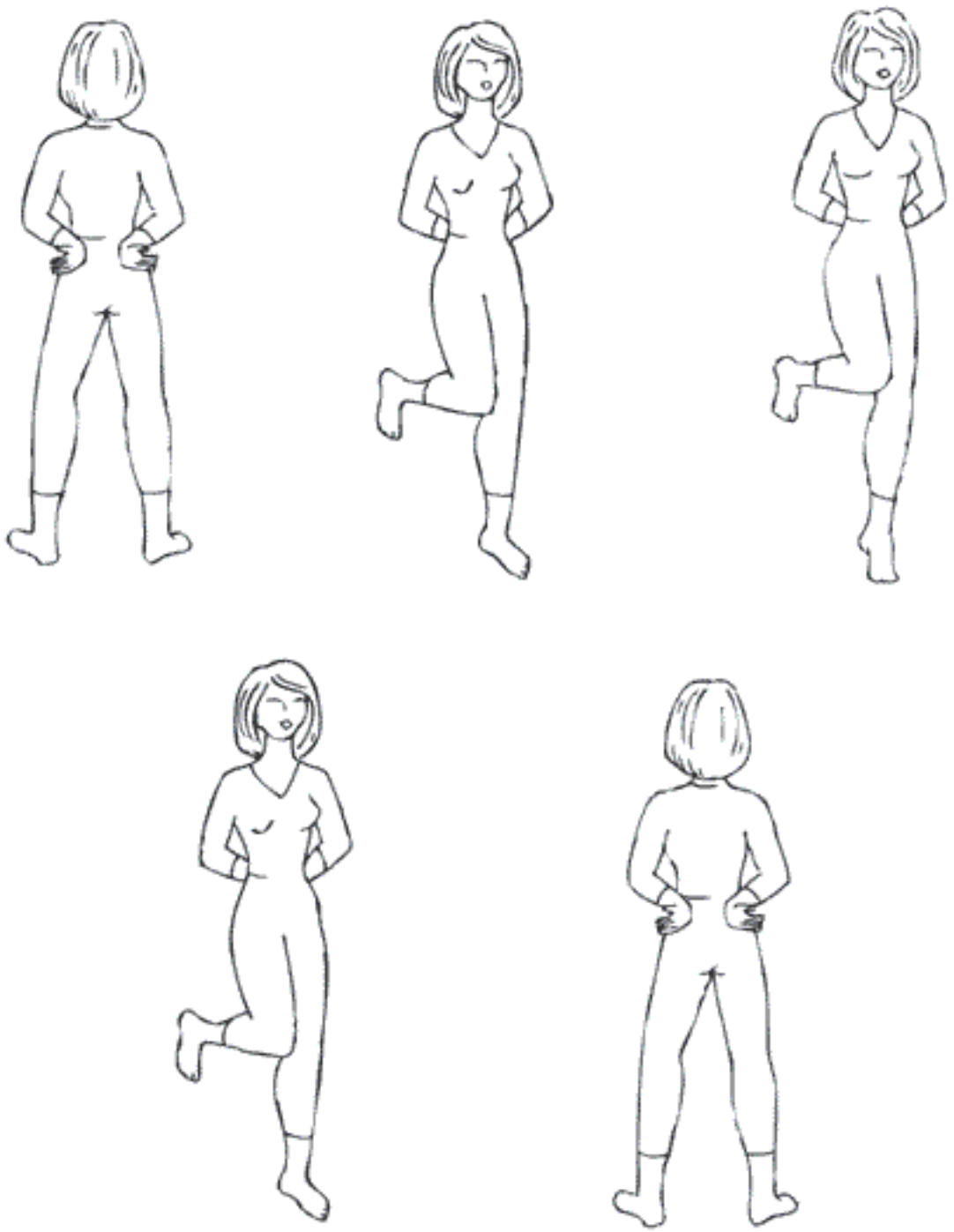
3. «Появление» (сплетение). За счет распрямления локтей руки тянутся вверх. Одновременно кисти рук, переплетаясь, поворачиваются внутренней стороной ладони друг к другу, образуя «бутончик».

Основные ошибки:

– при подъеме на носках туловище наклоняется вперед;
– голова наклоняется вперед;
– во время движения руки не обхватывают грудь;
– недостаточное давление руками на туловище во время движения;
– в конечной фазе поднятия рук они не направлены прямо вверх.

Меридианы и воздействие на них					
P (легкие)	IG (тонкий кишечник)	RP (селезенка)	V (мочевой пузырь)	MC (перикард)	TR (трех частей туловища)
Повышение	Стабилизация	Стабилизация	Стабилизация	Понижение	Повышение
F (печень)	VB (желчный пузырь)	C (сердце)	GI (толстая кишка)	R (почки)	E (желудок)
Повышение	Стабилизация	Понижение	Повышение	Стабилизация	Стабилизация

Упражнение 3



Техника выполнения. Принимаем исходное положение. Принимаем позицию «Певень». На вдохе поднимаемся на носках вверх, на выдохе – возвращаемся в исходное положение и опускаем поднятую ногу. Упражнение выполняют, поочередно поднимая ноги.

«Певень» – позиция выполняется из исходного положения в три этапа:

1. Вес тела переносится на одну ногу.

2. Соединяем колени, чуть присаживаясь на опорной ноге, прижимая колени к друг к другу, голень и стопа расслаблены.

3. Неопорная нога сгибается в колене, голень параллельна поверхности пола, пальцы ноги смотрят вниз.

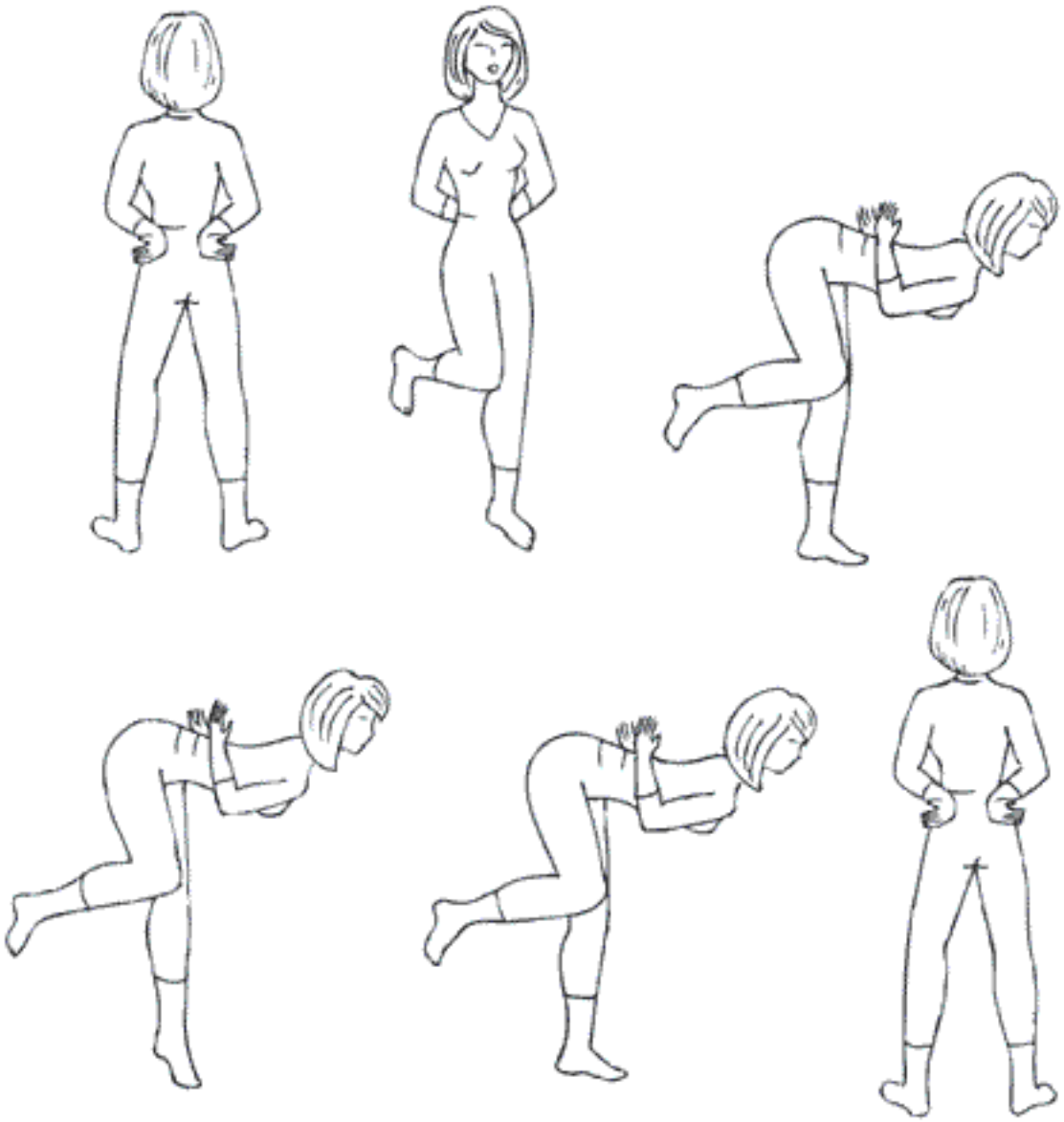
Ошибки при принятии положения «Певень»:

– отклонение туловища;

– прекращение надавливания колена на колено;
– отсутствие натяжения стопы;
– распрямление опорной ноги.
Основные ошибки:
– при подъеме на носках туловище наклоняется вперед;
– прекращение надавливания на область почек;
– локти перестают «смотреть» вперед;
– голова наклоняется вперед;
– опорная нога не согнута в колене;
– колено поднятой ноги не прижато к колену опорной;
– голень поднятой ноги не параллельна поверхности пола;
– носок поднятой ноги не смотрит в пол.

Меридианы и воздействие на них					
P (легкие)	IG (тонкий кишечник)	RP (селезенка)	V (мочевой пузырь)	MC (перикард)	TR (трех частей туловища)
Повышение	Повышение	Стабилизация	Повышение	Стабилизация	Повышение
F (печень)	VB (желчный пузырь)	C (сердце)	GI (толстая кишка)	R (почки)	E (желудок)
Понижение	Понижение	Понижение	Стабилизация	Понижение	Стабилизация

Упражнение 4



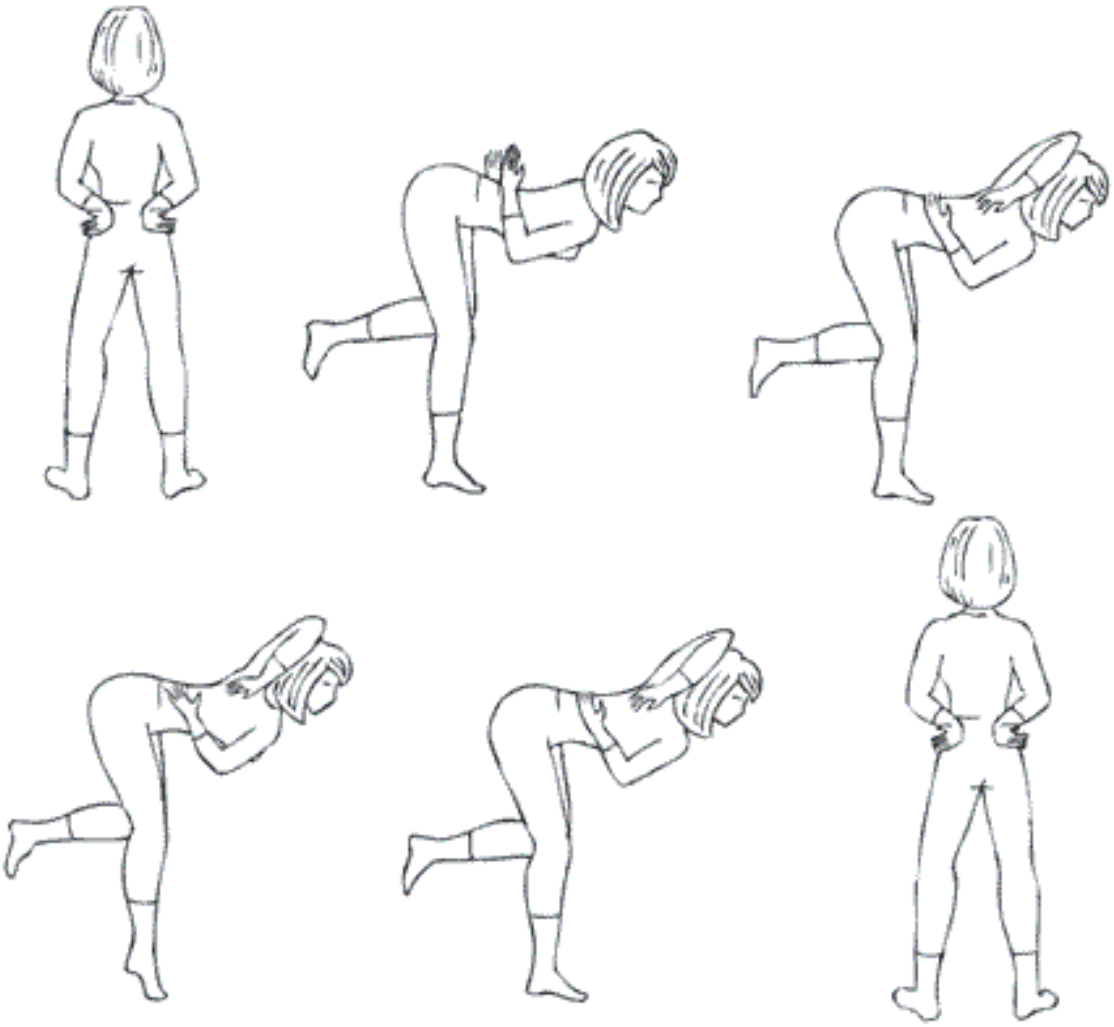
Техника выполнения: Принимаем исходное положение. Принимаем позицию «Певень». Нагибаемся вперед. На вдохе – поднимаемся на носках, вверх, на выдохе – возвращаемся в исходное положение и опускаем поднятую ногу. Упражнение выполняется с поочередным поднятием обеих ног.

Основные ошибки:

– при подъеме на носках туловище наклоняется вперед;
– прекращение надавливания на почки;
– локти перестают «смотреть» вперед;
– голова наклоняется вперед;
– опорная нога не согнута в колене;
– колено поднятой ноги не прижато к колену опорной;
– голень поднятой ноги не параллельна поверхности пола;
– носок поднятой ноги не смотрит в пол;
– туловище не параллельно поверхности.

Меридианы и воздействие на них					
P (легкие)	IG (тонкий кишечник)	RP (селезенка)	V (мочевой пузырь)	MC (перикард)	TR (трех частей туловища)
Повышение	Повышение	Понижение	Повышение	Повышение	Повышение
F (печень)	VB (желчный пузырь)	C (сердце)	GI (толстый кишечник)	R (почки)	E (желудок)
Стабилизация	Стабилизация	Стабилизация	Стабилизация	Понижение	Понижение

Упражнение 5



Техника выполнения. Принимаем исходное положение. Принимаем позицию «Певень». Нагибаемся вперед. Принимаем позицию «Крыло». На вдохе поднимаемся на носках вверх, на выдохе – возвращаемся в исходное положение и опускаем поднятую ногу. Рука и нога одноименные. Упражнение выполняется с поочередным поднятием обеих ног.

Упражнение «Крыло» можно разделить на три этапа:

1. «Вынос» (разворот кисти). Кисти рук из исходного положения выносят вперед, при этом они не теряют контакта с телом, скользя и выпрямляясь, ладонь поворачивается к туловищу, под грудью начинает надавливать на тело.

2. «Скольжение» (поглаживание); ладонь, приподымая грудь, скользит по центру туловища, подбородку, лбу (кончики пальцев на темени), плечо параллельно поверхности пола.

3. «Под крыло» (поднятие локтя). Ладонь расслаблена, продолжает скользить по центральной линии туловища, локоть поднимается вверх, плечо перпендикулярно поверхности и прижато к боковой поверхности головы, плечевой сустав надавливает на ухо, ладонь, кисть и предплечье расслаблены, локтевой сустав смотрит вверх. Одновременно вторая рука чуть поднимается от почки по спине и прижимается тыльной стороной ладони к середине спины.

Основные ошибки:

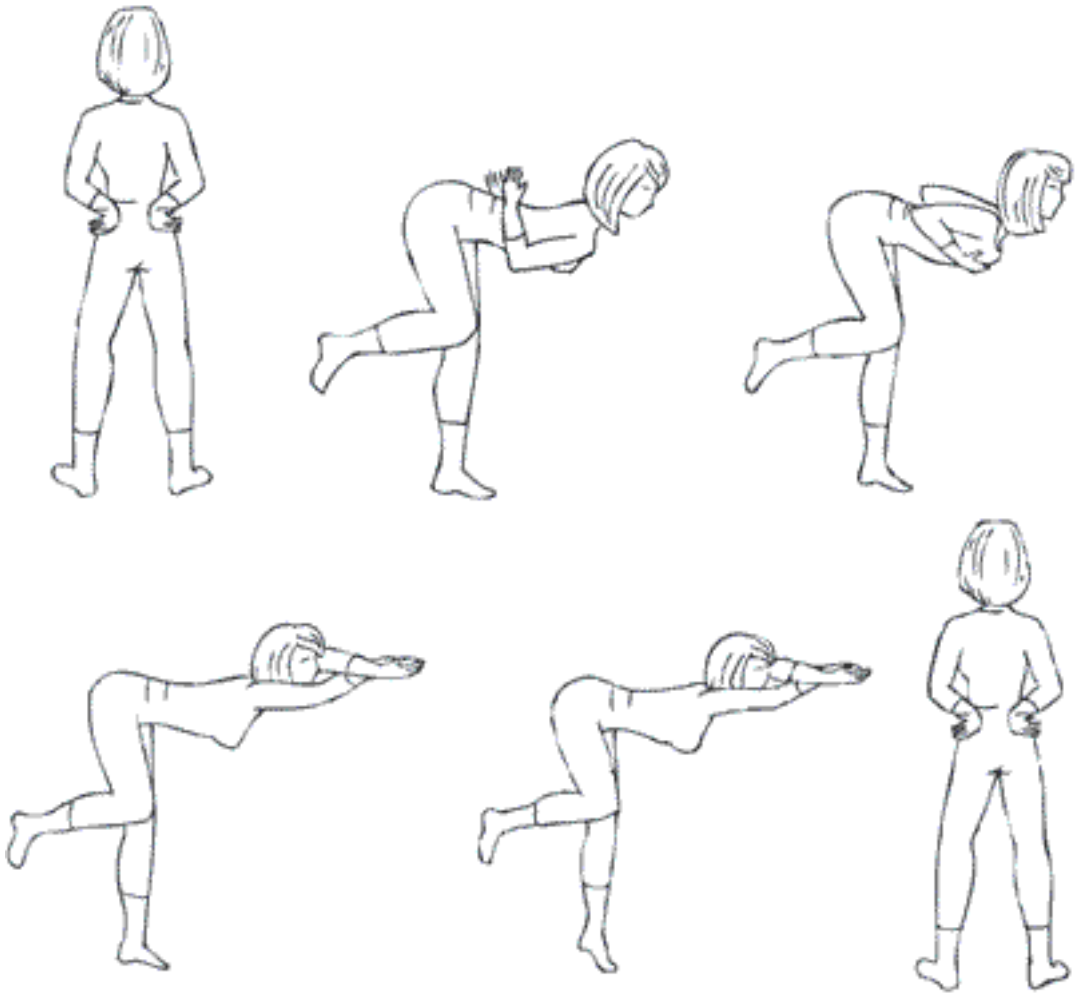
– при подъеме на носки туловище склоняется вперед;
– прекращение надавливания на область почек;
– локти перестают «смотреть» вперед;
– голова наклоняется вперед;
– опорная нога не согнута в колене;

– колено поднятой ноги не прижато к колену опорной;
– голень поднятой ноги не параллельна поверхности пола;
– носок поднятой ноги не смотрит в пол;
– туловище не параллельно поверхности пола;
– рука во время движения не обхватывает грудь;
– недостаточное соприкосновение рук с туловищем;
– локоть не смотрит в потолок;
– ладонь не раскрыта;
– внизу рука не идет чуть вверх.

Меридианы и воздействие на них					
P (легкие)	IG (тонкий кишечник)	RP (селезенка)	V (мочевой пузырь)	MC (перикард)	TR (трех частей туловища)
Стабилизация	Повышение	Повышение	Понижение	Понижение	Повышение

F (печень)	VB (желчный пузырь)	C (сердце)	GI (толстая кишка)	R (почки)	E (желудок)
Стабилизация	Понижение	Стабилизация	Понижение	Повышение	Повышение

Упражнение 6



Техника выполнения: Принимаем исходное положение. Принимаем позицию «Певень». Нагибаемся вперед. На вдохе поднимаемся на носках вверх и одновременно на носках выполняем движение руками «Завязь», на выдохе возвращаемся в исходное положение, распрямляемся и опускаем поднятую ногу. Упражнение выполняется с поочередным поднятием обеих ног.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.