

В. Мешалкин, Е. Баранцевич

Славянская ГИМНАСТИКА

Свод Здравы Перуна



**Евгений Робертович Баранцевич
Владислав Эдуардович Мешалкин**
Славянская гимнастика. Свод Здравы Перуна
Серия «Славянская гимнастика», книга 1

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=429432

*В. Мешалкин, Е. Баранцевич. Славянская гимнастика. Свод Здравы Перуна: Питер; Санкт-Петербург; 2009
ISBN 978-5-49807-447-4*

Аннотация

Владислав Эдуардович Мешалкин – врач-инструктор оздоровительной системы «Славянская гимнастика», инструктор-преподаватель оздоровительно-боевой системы «Медведь». Обладатель степени магистра космознергетики. Много лет занимается исследованием боевого и целительского наследия славян. Вместе с главным неврологом Северо-Западного региона профессором Евгением Робертовичем Баранцевичем возглавляет программу фонда по изучению славянского целительского наследия.

В славянской традиции сформировалось учение о четырех первоэлементах: Огне (Свод Перуна), Воде (Свод Хорса), Земле (Свод Велеса) и Воздухе (Свод Стрибога). Человек, умеющий поддерживать гармоничное взаимодействие четырех первоэлементов, обретает настоящее здоровье – физическое и духовное.

Свод Перуна стоит первым в ряду изучения «Славянской гимнастики» и является ключевым для всех комплексов и упражнений. Он восстанавливает и значительно увеличивает силовое поле человека, возвращает гармонию с естественными циклами Мироздания, расширяет сознание, укрепляет силу воли и развивает творческое воображение.

Содержание

ОТ АВТОРА	5
Часть I	9
ГЛАВА 1	9
ГЛАВА 2	13
ГЛАВА 3	19
ГЛАВА 4	22
ГЛАВА 5	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Владислав Мешалкин,
Евгений Баранцевич
Славянская гимнастика.
Свод Здравы Перуна**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

ОТ АВТОРА

Дорогой читатель!

На правах первого автора хочу рассказать о создании книги, которую вы держите в руках. Появилась она не случайно, а отчертила, отграничила целый этап, пласт жизни. Ушли в прошлое многочисленные потери, разочарования, духовные поиски, зазубрины и шрамы на душе, да и, что там греха таить, – на теле. Остались позади встречи с друзьями и единомышленниками, мирные беседы, жесткие споры и молниеносные искры совместных духовных открытий.

Чем дальше уйду по дороге жизни, тем сильнее стремление оглянуться назад, вернуться к ее истокам. Можно напустить мистического тумана, что нынче в моде, и наговорить множество слов о том, как в младенчестве (или в утробе матери) посетили авторов божественные откровения. Не жди, читатель, ничего этого не будет. Вообще никакой мистики не будет в нашей книге. Будет простой нормальный мужской рассказ.

Я рос в обычной среде. Воображение и память любого сорокалетнего «постсоветского» человека легко подскажут, что это значит. Рос в обычной среде «эпохи застоя». Со всеми ее издержками (о которых мы почти забыли) и плюсами (об утрате которых мы жалеем). Таково уж свойство памяти: хорошее запоминается прочнее.

Рос, как другие советские дети. Разве что энергии было чуть больше, и хватало ее не только на то, чтобы получить синяк под глазом в юношеской потасовке, но и начать серьезно интересоваться рукопашным боем. Поначалу в неудобоваримом виде советского варианта «карате-до стиля шотокан». Но ведь ничего другого *на поверхности* тогда не было, так что этим же путем пошли тысячи моих сверстников. Однако благодаря знакомству с карате, мне в руки однажды почти случайно попала самиздатовская книга известного японского мастера Накаямы. Тогда я впервые понял, что грубая физическая сила есть не более, чем грубая физическая сила, и существуют вещи поважнее. То, что я узнал о единении человека и природы в ходе психофизических тренировок, приобрело новый смысл, когда мне довелось прочитать книги Ричарда Баха (помните, какой знаковой оказалась «Чайка по имени Джонатан Ливингстон» в условиях информационного вакуума того времени), Курта Воннегута, Н. В. Абаева.

Однако довольно быстро на ощутимый отрезок времени жизнь оторвала меня от книг. Два года в морской пехоте – это вам не книжки читать. Но тоже научили многому. Мне довелось в 1984 году попасть в состав подразделения, которое, как было принято говорить, «выполняло задачу боевой службы» в Народной Республике Ангола. Я могу писать эти строки только потому, что исключительно быстро понял: если с простыми спортивными навыками попадешь в реальную боевую обстановку – убьют. И практически сразу. Но одного этого понимания для выживания не хватило бы ни за что, если бы рядом не оказались люди, более опытные и мудрые, надежные и настоящие. Спасибо им от меня и от детей, которые у меня растут (вот вам и Родовая Сила, и людская связь, о чем будет много говориться в нашей книге).

В Краснознаменной Северной бригаде морской пехоты, как мы ее называли – «Спутник», служили офицеры и прапорщики, ранее воевавшие в спецподразделениях в Афганистане и получившие ранения. После восстановления их отправляли инструкторами по обучению морских пехотинцев боевой подготовке. Это были люди, обладавшие уникальными навыками. Они могли не только уничтожать противника, но и оказывать действенную помощь раненым и заболевшим. Двое из них дали мне больше всего. Один принадлежал к роду таежных охотников и имел навыки выживания в самой суровой обстановке при попадании в ситуацию, казалось бы, безвыходную.

Другой был выходцем из казачьего рода и знал методы снятия боли и выведения пострадавшего из шока без помощи лекарств. Незабываемое впечатление оставили его уроки, когда он показывал, как, надавливая на особые точки тела палочками из различных пород дерева, можно помочь тяжелораненым. Как я потом узнал, это были методы, относящиеся к древним системам «Спас» и «Здрава». И задумался я о том, что абсолютно неверно отдавать приоритет Китаю во всем, что касается целебных или поражающих воздействий на точки человеческого тела. Возможно, благодаря именно этому человеку после флотской службы я принял решение поступать в Первый Ленинградский медицинский институт.

С тех пор и боевые искусства, и медицина прочно вошли в мою жизнь. Но получилось так, что долгое время я не мог заниматься одновременно и тем и другим: что-либо приходилось забрасывать. К своему прискорбию должен признать, что забрасывал в основном медицину. И только несколько лет назад я смог достичь своеобразной гармонии между боевыми искусствами и медициной, когда все свое время и силы стал отдавать изучению и развитию славянской системы «Здрава».

Теперь расскажу о том, как у книги появился соавтор.

Вернусь к периоду обучения в институте. Наибольший интерес у меня вызывали предметы, позволяющие с разных сторон взглянуть на взаимодействие физического, психического и духовного начал человека: медицинская психология, психотерапия, неврология. Курс неврологии нашей группе преподавал Евгений Робертович Баранцевич. Сразу удивил его возраст: всего на несколько лет старше меня. Он был голубоглаз, весел, доброжелателен и с первых минут знакомства располагал к себе. Быстро установились доверительные дружеские отношения. Тем более что многие сферы наших интересов были близкими. Он также интересовался боевыми искусствами, но должен признаться, что интерес к медицине у него всегда преобладал (в отличие от меня). Мы в беседах часто удивлялись тому, насколько тесно переплетены древние боевые практики и методики оздоровления человека. Отмечали, что многие популярные системы, например цигун и йога, не подходят для большинства людей, проживающих в России, по многочисленным психофизическим параметрам. И мечтали о том времени, когда появится современная оздоровительная система, созданная на основе древних славянских практик. Прочитанные нами книги по истории, философии, психологии, этнографии, народной и восточной медицине, будучи сложенными друг на друга, составили бы стены даже не «избушки на курьих ножках», а довольно-таки солидного строения. Но сведения по отечественным, в первую очередь славянским оздоровительным практикам оставались достаточно разрозненными, противоречивыми, не хватало чего-то, может быть, малого, но стержня, чего-то системообразующего.

Со времени нашего знакомства прошло почти двадцать лет. Теперь Евгений Робертович – доктор медицинских наук, профессор, вице-президент Всероссийской Ассоциации мануальной медицины, главный невролог Северо-Западного федерального округа Российской Федерации. Но главное, что он – мой единомышленник. У него проступает седина, но к чести его надо признать, что ни академической псевдосолидности, ни снобизма не появилось. А интерес ко всему новому и вера в безграничность возможностей совершенствования человеческой личности – остались. Поэтому я знаю, что у нашей дружбы и совместного творчества большое будущее.

В 2000 году судьба забросила меня на Северный Кавказ, где я познакомился с ребятами из спецназа ГРУ. О них можно рассказывать очень долго, написать самостоятельные книги, но особенно мне хочется отметить одного человека, ставшего мне наставником и другом. К великому сожалению, не могу назвать имя этого человека, так как его служба Родине продолжается и в настоящий момент. Однако вот очень важная и абсолютно несекретная информация: человек этот происходит из казачьего рода, чрезвычайно дорожит своими корнями и может часами рассказывать истории из жизни нескольких поколений своих предков.

А еще важнее другое – он является своеобразным хранителем доставшихся ему от деда знаний, секретов «Спаса» и входящей в него лечебной системы «Здрава». Поэтому назовем его «Хранитель» и будем так именовать в дальнейшем. Проявив душевную щедрость, он показал чисто славянскую широту натуры и поделился с нами своими глубочайшими знаниями традиции южных славян. И вместе с нами радовался и удивлялся, когда видел, как новые знания и навыки заполняют пустоты и пробелы, имеющиеся у нас, укрепляют слабые звенья, как буквально на глазах начинает оживать и приобретать целостность современная система славянской оздоровительной практики. Именно практики в полном смысле этого слова, так как авторы увидели, что представляемая оздоровительная система должна иметь широкое практическое применение, так как она **реально работает**. Возможно, мы, авторы этой книги, в какой-то степени являемся не слишком современными людьми, идеалистами, так как не скрываем, что нас очень волнует здоровье народа. Волнует до такой степени, что несколько лет назад мы учредили Межрегиональный общественный фонд «Общественное здоровье».

Волнует нас эта проблема еще и потому, что многие современные тенденции просто ужасают. В последние два десятилетия медико-демографическая ситуация в России резко ухудшилась: возросла смертность и заболеваемость различными видами хронической патологии среди людей молодого и зрелого возраста (особенно резко увеличилось число сосудистых и онкологических заболеваний). Катастрофически снизились рождаемость и общая продолжительность жизни, увеличилось число абортaв. Наблюдается рост наркомании среди подростков, все меньше рождается физически и психически полноценных детей. Дегенеративно-дистрофические заболевания позвоночника и тяжелые аутоиммунные процессы (бронхиальная астма, рассеянный склероз, инсулинозависимый сахарный диабет, гломерулонефрит, полиартрит, системные дерматиты и многие другие инвалидизирующие болезни) часто стали выявляться у подростков и людей возрасте до 30 лет.

Однако непреложной истиной является то, что возможности поддержания и повышения здоровья во многом скрыты в самом человеке. Кстати, надо сказать, что немаловажным в данной ситуации является наличие у больного так называемого «волевого посыла» на личное активное участие в борьбе за собственное здоровье, а подчас и жизнь. Наши современники привыкли к тому, что они обращаются в оздоровительный медицинский центр, заполняют карту, платят деньги, принимают горизонтальное положение и ждут «чуда». Чудес же, особенно в области медицины, не бывает. Бывают только пороги понимания или непонимания происходящих процессов.

На практике происходит следующее: после посещения медицинского центра наступает улучшение состояния пациента, которое часто бывает кратковременным. Он вынужден снова и снова приходить на прием, что в итоге развивает и укрепляет только медицинский бизнес, а не то, ради чего существует медицина – здоровье человека.

Уважаемые читатели могут возразить, что для поддержания здоровья уже существуют спортивные клубы и фитнес-центры, где есть возможность проявить волевое усилие и заставить активно действовать свой организм. Давайте посмотрим на молодых красивых крепких юношей и девушек, которые с экранов телевизоров демонстрируют фитнес-комплексы. Подобные активные сложные и профессиональные движения в основном рассчитаны на подготовленных спортсменов. А как быть основной массе населения, которым ни финансовый доход, ни возраст, ни здоровье не позволяют активно участвовать в фитнес-движении?

Хорошо, скажете вы, но ведь существуют китайские цигун и тайцзи-цюань, индийская хатха-йога, которые достаточно распространены и популярны в России сегодня. Оставим в стороне ореол таинственности и мистицизма, возникающие за счет экзотики (на чем любят сыграть наши восточные коллеги, эксплуатируя фактически все ту же самую веру в чудо). Будем объективны, безусловно, это хорошие методики – но в основном для тех, кто родился и вырос в Китае или Индии.

Поясню наше мнение, не вдаваясь в вопросы этногенеза и расовых психотипов. Для этого нужно обратиться к анатомии, а точнее, к антропометрическим данным европеоидной, монголоидной и негроидной рас. Существует такое понятие, как трохантерный индекс – соотношение между расстояниями от макушки до тазобедренного сустава и от тазобедренного сустава до пяток. У подавляющего большинства представителей негроидной расы длина ног преобладает над длиной туловища, у монголоидной расы – наоборот. У представителей европеоидной расы это соотношение примерно одинаково. Такие различия во многом обусловлены климато-географическими условиями проживания и социо-историческими факторами. Соответственно оздоровительные системы и гимнастики у разных народов формировались применительно к антропометрическим данным.

Но самым важным является то, на что только начинают обращать внимание в современной медицине, – энергоинформационная составляющая древних оздоровительных систем. Это тот секрет секретов, который никогда нам не передадут ни китайские мастера, ни индийские гуру. Как показывает опыт, индивидуальное энергоинформационное пространство личности полностью определяет возможности физического тела со всеми его антропометрическими особенностями. В связи с этим особенно актуальна внешняя форма гимнастик, так как она дает возможность приобрести практические навыки контроля и манипуляций над индивидуальным энергоинформационным пространством. Естественно, что для людей европеоидного типа необходима определенная специфика форм физических упражнений.

Мы хотим познакомить вас с методикой, которая гармонично накладывается на антропометрические, психофизические и эмоциональные особенности европеоидов. Представляемая нами **«Славянская гимнастика»** обладает идеомоторным (энергоинформационным) аспектом – основой успешной коррекции физического тела, усиления мощности индивидуальной энергетики, осуществления на практике здорового образа жизни.

Несколько лет занятий в Санкт-Петербурге с группами обучающихся подтвердили высокую эффективность и актуальность **«Славянской гимнастики»**. Весной 2005 года был проведен семинар с врачами-неврологами, психиатрами и рефлексотерапевтами из многих регионов Российской Федерации. Результаты семинара не заставили себя долго ждать: сегодня группы обучения этой гимнастике, которые ведут участники семинара, существуют во Владивостоке, Хабаровске, Воронеже, Сочи, Череповце, Мурманске, Курске, Абакане, Иркутске.

В ближайшем будущем пройдет ряд конференций и семинаров, где планируется рассмотреть вопросы интеграции классической восстановительной медицины с современным вариантом древней лечебной системы «Здрава» и ее неотъемлемой частью – **«Славянской гимнастикой»**.

И последнее. Во время пребывания в Китае К. Н. Тютелова на него сильное впечатление произвело следующее зрелище: в шесть часов утра на улицах, в скверах и парках Шанхая огромное количество людей разных возрастов самозабвенно исполняли комплексы национальной гимнастики тай-цзи. Хочется пометчать о том, чтобы наши соотечественники так же серьезно относились к своему здоровью и бережно хранили и передавали от поколения к поколению славянское культурное и духовное наследие.

От всей души желаю успеха!

В. Мешалкин

Часть I

Духовные основы здоровья

ГЛАВА 1

ВЗГЛЯД ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

На протяжении многих веков в каждой этнокультуре создавались более или менее целостные системы боевых искусств, лечения травм, ранений и болезней, методики оздоровления человека и укрепления его здоровья. По-другому и быть не могло, так как в противном случае любое традиционное общество не могло бы поддерживать свою жизнеспособность.

Оздоровительных гимнастик великое множество. Все мы знаем о них хотя бы понаслышке. Слова «хатха-йога», «цигун» устойчивыми штампами вошли в сознание каждого нашего соотечественника и современника. Гораздо меньше людей знают про вьетнамский зыонгшинь. Почти никто не слышал, что существует калмыцкая йога. Можно продолжать перечисление, которое займет не одну страницу.

Достаточно разрозненная информация имеется о традиционных оздоровительных практиках, принятых у славянских народов. В обыденном сознании всплывает в первую очередь картина русской бани (о бане отдельный разговор!) и практически больше ничего. На самом деле на территории России столетиями создавались разнообразные боевые и оздоровительные системы (как ни кажется парадоксальным, на первый взгляд, они очень тесно переплетены). Одно из ярких направлений связано с казачеством. Это легендарная система «Спас» и тесно связанная с ней славянская «Здрава». Рассмотрим подробнее, что они собой представляют.

Древнеславянское общество состояло из четырех социальных пластов. Выше всех по социальной лестнице располагались обладающие мудростью ведуны. Они удерживали в своих руках право обучения и, передавая культуру и знания, способствовали поддержанию устойчивости и развитию общества и благодаря этому во многом находились на главенствующих позициях. За ними стояли витязи, те, кто обладал добродетелью, силой, решительностью, умением руководить. Следующими были веси – ремесленники, земледельцы, торговцы. Ниже всех находились смерды, не имеющие склонности к умственной, военной, управленческой и ремесленной деятельности. В силу отсутствия личных качеств смерды служили остальным.

В древности отличительной чертой, своеобразной «визитной карточкой» воина был аселетец – пучок волос, заплетенный в косичку. Считалось, что в момент смерти Бог за него забирает душу воина. На Руси мужчин, обзаведшихся семьей, именовали «селетечь» («поселившийся», «сенец», «имеющий хозяйство»). Воины, подобно монахам, не имели ничего, и их называли «аселетечь» – «не имеющий хозяйства, жилья». Отсюда произошло название «аселетец». В более поздние времена появилась традиция монахов-воинов. Наиболее известны из них Пересвет и Ослябя, отличившиеся во время Куликовской битвы.

В структуре самого воинского сословия особую группу, можно сказать касту, составляли витязи-характерники. Характерники – это те, кто «избавлен от смерти Харой». Хара, или Лада, по представлениям наших предков, – это Любовь. Она является частью Бога, исхо-

дящей от него любовью яко лучи света, исходящие от Солнца и согревающие все живое. Лада мыслилась как единство порядка и любви. Отсюда и такие слова, как «поладить», «уладить», то есть привести к гармонии, согласию и миру. Лад понимался и как красота, отсюда слово «ладный». Небезынтересно происхождение слова «хоровод». «Хара-вод» понимался как танец любви, движение к гармонии и т. д.

Однако витязи-характерники были воинами. Здесь парадоксально сталкиваются любовь и война. Но парадокс кажущийся, так как казаки-характерники – это воины, ведущие брань с миром Навей (демонами), и только любовь является той тонкой, но прочной нитью, которая позволяет удержаться, не отступить, не стать слугой мира тьмы.

Восхождение к Богу именовалось «русской лестницей». В среде воинов-профессионалов испокон веков хранилась и передавалась из поколения в поколение особая система воинской подготовки, основанная на ведических традициях и дошедшая до нас под названием «Спас». «Спас» имеет очень древние корни, идущие от легендарных скифов, сарматов, антов, киммерийцев, роксолан, считающихся ветвями арийского народа, постепенно мигрирующих с территории Арктиды в регионы Уральской, Среднерусской и Валдайской возвышенностей, Средиземноморья, Кавказа, Алтая, Малой и Юго-Восточной Азии. Все эти племена напрямую связаны с русским народом.

Вопросами этногенеза славян ученые интересовались не один десяток лет. Исследования на эту тему есть в трудах классика-энциклопедиста М. В. Ломоносова, знаменитого историка В. Н. Татищева. Такие серьезные исследователи, как Е. И. Классен, М. А. Максимович, многие другие историки, опираясь на письменные свидетельства и археологические данные, провели серьезный анализ славянского этногенеза. Они доказали, что племена, которых греческие и римские историки именовали скифами, сарматами, венетами, этрусками, пеласгами, антами, роксоланами и многими иными прозвищами, были славянами, и на всей громадной территории, где были распространены эти народы, потомки легендарных ариев, существовала ведическая религиозная доктрина.

Кто такие арийцы? Кто такие славяне? Напомним, что слово «Арья» относилось к большой группе племен, родственных по языку и культуре. В древнерусском «ар» означало «земля». Славяне – это не нация, а вероисповедание, образ жизни. Славянин дословно – славящий «ян», то есть Отчий аспект Всевышнего, и «ин» – его Материнский аспект. Наши предки славили также мир Прави, отсюда и происходит «Православные». Эти слова требовались для того, чтобы отличить себе подобных от иноплеменников. Название «арийцы» условно относится к группе племен индо-ирано-европейской группы, говорящих на близкородственных диалектах, некогда создавших сходные формы культуры. Арийцы пятнадцатью народами распространились по всему северному полушарию, охватив его Ведическим знанием.

«Спас», как часть Ведического культа, был системой подготовки арийских витязей. В ходе последующих веков многое было забыто и казалось безвозвратно утерянным, но секреты «Спаса» не исчезли в суровом потоке времени. История донесла до нас множество интересных примеров.

Кстати, само слово «история» произошло от словосочетания «из-торы-я», то есть «из устных преданий» (вспомните «торить» – прокладывать путь, «гуторить» – говорить, «тараторить» – быстро говорить). По словам современников, казак-характерник Василий Иванович Чапаев мог станцевать барыню под шквальным огнем неприятеля на бруствере окопа. Не менее удивительны истории о некоем казачьем полковнике Васищеве. Однажды, отбив станицу у целого красноармейского корпуса всего с 54 казаками, полковник расстегнул пояс черкески, и оттуда посыпались пули.

Множество таких историй рассказывают в казачьих станицах. Может показаться вымыслом, но в старые времена казаки-характерники путем совершенствования личной энергии, мужества, самодисциплины развивали в себе качества личности, которые позволяли осуществлять то, что можно назвать управлением временем и пространством. Они входили в состояние сознания, позволяющее видеть окружающее с разной скоростью. В этом состоянии человек мог видеть полет стрелы словно в замедленном фильме и играючи поймать ее рукой.

Многие знают казачьи шаровары, широчайшие штаны, как атрибут запорожских казаков. Однако мало кто задумывается над тем, что означает слово «шаровары». На санскрите оно означало «щит» («шара» – стрела, «вара» – защита). Общность славянского языка и санскрита отныне не вызывает сомнений. Приведем простой пример. Знаменитый автор «Хожdenия за три моря», тверской купец Афанасий Никитин, отправился в далекую Индию, не зная языка, обычаев, нравов, поехал без переводчиков и не пользовался их услугами. Он просто знал старославянский язык, о близости которого к санскриту теперь написано немало трудов.

«Здрава», как искусство здоровой жизни, тесно связана с воинскими практиками, в том числе и со «Спасом». Это абсолютно правомерно и естественно. Ведь боевые искусства требуют медицинских знаний как своего своеобразного продолжения. Например, индийская марма-видья (использование точек для воздействия в виде массажа, введения игл и т. д.) была частью Дханур Веды, лежащей в основе таких боевых искусств Индии, как Калари Пайат и Силамбам. Наивысшая форма боевых практик называется Марма Ади, и ключевое значение в ней имеет знание марм.

Подобным образом неразделимы между собой «Спас» и «Здрава». Витязи могли выступать в качестве как воина, так и целителя, что абсолютно логично и не противоречит друг другу. Ведь воин должен быть способен оказать помощь как себе, так и раненому соратнику. Воинские практики – тяжелый хлеб, нелегкое занятие. Они сопровождаются огромными физическими затратами, могут доводить занимающихся до изнеможения. Для того чтобы выжить и продвигаться дальше по пути самосовершенствования, adeпты этих практик должны были изучить и постоянно использовать методики восстановления силы и ее увеличения.

Таким образом, славянские «Здрава» и «Спас», наряду с индийской Аюрведой и боевыми практиками Индии, представляют собой часть Ведической культуры древней арийской цивилизации, существовавшей много тысячелетий назад. При этом необходимо сказать, что система «Здрава», как и «Спас», представляет для нас наибольший интерес из всего необъятного этнокультурального пласта по одной простой причине: они наиболее соответствуют сложившимся за много веков менталитету, анатомии и физиологии тела людей, проживающих на территории России. Недаром понятия «Родина» и «мать» являются наиболее древними и, для всех нормальных людей на планете, – священными. В нашем сознании они даже часто объединены в единое слово: Родина-мать. Развитие человека и его будущая жизнеспособность, помимо материнской и отцовской генетической информации, которые послужат основой будущего организма, зависят от огромного числа составляющих. Во время вынашивания ребенка будущая мать ходит по родной земле, питается плодами, выросшими на ней, дышит воздухом, напоенным ароматом растущих на ней трав и деревьев. Вот и получается, что все мы, опосредованно через организм матери, состоим из того, что подарит родная земля, и во многом будущее каждого зависит от микроэлементов, встраивающихся в «кирпичики» нашего организма. А ведь микроэлементная карта почвы уникальна в каждом географическом регионе. Коллективный разум, отражающийся в фольклоре, накапливает многовековую мудрость. Недаром в народе говорят, что «дома и стены помогают и лечат». И совершенно справедливым выглядит знахарское поверье, что наибольшей целительной

силой для заболевшего обладают те травы, которые собраны в регионе, где он родился и вырос.

ГЛАВА 2

ДУХОВНЫЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

Рассмотрим кратко некоторые философские и естественно-научные представления древних славян, без которых невозможно понимание и освоение **«Славянской гимнастики»**.

В ведизме мироустройство рассматривается как совокупность и нераздельное взаимодействие трех уровней, или планов: Прави, Яви и Нави, проявляющихся в человеке, как Дух, Душа и Тело. Следовательно, целостный подход к исцелению человека подразумевает комплексную совместную работу на всех трех планах. В соответствии с этим в **«Славянской гимнастике»** выделяются три метода исцеления.

Методы Прави – работа с причиной недуга на уровне сознания. Попирание законов Прави (Законов Сварога) приводит к потере духовных ориентиров и возникновению стойких привязанностей к преходящим явлениям, к вовлеченности в неуправляемую игру страстей и полному забвению своей истинной природы. Человек, не желающий поддерживать в себе внутреннюю гармонию, отрекается от Прави, от духовного водительства. В то же время без гармонии в Духе невозможно достичь гармонии в душе и теле, между Явью и Навью.

Явь и Навь, душа и тело, сами по себе не враждуют друг с другом, но тем не менее они уравниваются водительством Духа – Прави. Когда человек теряет руководство Духа, он утрачивает и гармонию. Тело и душа становятся похожими на общеизвестных персонажей басни нашего выдающегося соотечественника И. А. Крылова про Лебедя, Рака и Щуку, стремящихся перетянуть каждый в свою сторону. А в итоге человеком завладевают болезни. Надо сказать, что подобный подход хоть и схематично, но достаточно точно отражает развитие психосоматических болезней, борьбой с которыми столь озабочена современная официальная медицина.

«Здрава» учит, что факторами, непосредственно нарушающими естественную гармонию в душе и теле, являются семь Навей, которые нельзя терпеть, и семь Явей, которым нельзя предаваться.

Семь Навей:

- боль,
- холод,
- недосыпание,
- голод,
- жажда,
- обида,
- естественная нужда.

Семь Явей, являются противоположностями по отношению к семи Навям. Это:

- наслаждение,
- избыточное тепло,
- избыточный сон,
- обжорство,
- избыточное питье,
- лесть,
- бесконтрольность естественных позывов и влечений.

Методы Нави в системе «Здрaвы» – это сознательное ограничение души. Они нацелены на восстановление гармоничного течения энергетических потоков в теле человека. К ним относятся:

- воздержание в еде и мероприятия, направленные на очищение организма от недоокисленных продуктов метаболизма – ПОСТ (полное очищение собственных телес);

- закаливание холодом;

- статические упражнения.

Методы Яви – методы развития тела и увеличения его энергетического потенциала. К ним относятся:

- здоровое питание,

- закаливание жаром (баня),

- динамические упражнения.

Согласно «Здраве», здоровье – это равновесие трех методов: Прави, Нави и Яви.

Все они в совокупности являются как исцеляющими, так и профилактическими. Поэтому для достижения максимальной эффективности они должны, гармонично сочетаясь, без значительных перерывов практиковаться в течение всей жизни. И действительно, при близком рассмотрении методы Прави, Нави и Яви неразделимы, как неразделимы Дух, Душа и Тело.

Забегая вперед, скажем, что комплексы упражнений, о которых речь пойдет ниже, соединяют в себе все три плана одновременно. Их смысл состоит в расширении возможностей нашего сознания, в нормализации энергетики человека, в развитии тела в целом, то есть в гармонизации Прави, Нави и Яви.

Теперь рассмотрим представления древних славян о строении человека или «анатомию тонких тел», а в современной терминологии – духовно-энергетическую структуру человека. Человек имеет три Царства сознания, расположенных по вертикали, которые именуются соответственно:

- нижнее – Серебряное,

- среднее – Медное,

- верхнее – Золотое.

Царства сознания иногда называются пузырями Жизни, которые в свою очередь располагаются внутри Поселенного пузыря. Каждое из царств имеет свою царевну, и у каждого царства есть свое ядро сознания, или стол.

Ядра сознания – это сложные и многомерные понятия. **Ядро сознания**, являющееся столем Медного Царства, – это сердце. Другое его название – Ярло, или перси. Медное царство именуют также первым венцом. Здесь обитает сердечная сила – Яра (Снага).

Стол Серебряного Царства является живот – центр, управляющий жизненными процессами. Здесь обитает Жива. Жива считается силой жизни, силой физического тела.

Стол Золотого Царства является Чело – центр Умной силы (Тямы). Люди, знакомые с китайской культурой, могут здесь увидеть аналогию с трехчленным делением человека в китайской медицине на Небо, Человека и Землю, где Небу соответствует дух – шэнь, Человеку соответствует душа – ци, Земле соответствует тело – ли.

Каждое царство состоит из трех энергетических центров и имеет свою особую конструкцию. **Серебряное Царство** включает в себя Исток, Зарод и Живот.

Исток расположен ниже копчика. Он в наибольшей степени втягивает и в наименьшей степени излучает энергию. Ему соответствует черный цвет.

Зарод расположен в районе крестца. Его цвет красный.

Третий энергетический центр находится на уровне пупка. Это **Живот**, и ему соответствует оранжевый цвет.

Исток, Зарод и Живот связаны с миром Нави и черпают из него Жизненную Силу. Серебряному Царству соответствуют Корни Мирового Древа. Исток вбирает в себя Силу

Земли, обеспечивая жизнедеятельность органического тела. Зарод принимает энергию от других живых существ, а также впитывает и излучает силу размножения.

Через Зарод в женщину входит мужская сила, а с ней Дар Материнства, Женская Доля (дар любви к мужу и детям), Родовая Память (интуитивное прозрение накопленного опыта Предков по женской линии о создании и поддержании атмосферы Любви и Лада в семье).

В мужчину через Зарод входит женская сила, а с ней Дар Отцовства (взаимная любовь к жене и детям, способность и умение воспитывать и обучать сыновей жизненной мудрости, воинским искусствам, профессии; способность воспитания жены и детей в Духе для приведения их вслед за собой к Богу).

Живот вбирает в себя Жизненную Силу – Живу. Серебряное царство – это Царство Гневных Витязей. Там правит Дева Боль с помощью Тоски и Страха через Справедливость в образе Несправедливости.

Если в человеке более высокие энергетические центры неразвиты – это еще не Человек («чело» – «ум, стремящийся к познанию», «век» – «вечность»; «человек» означает «вечный разум»), а только Жить (Житель).

Медное Царство состоит из трех следующих энергетических центров. Ярло (четвертый центр) располагается в районе солнечного сплетения. Ему соответствует золотой цвет. Пятый центр расположен в районе левого плечевого сустава и подмышечной впадины. Его название Лада, а цвет зеленый. Шестой центр находится в области правого плечевого сустава и подмышечной впадины. Его называют Лель, а соответствует ему голубой цвет.

Ярло, Лада и Лель воспринимают и излучают энергии мира Яви.

Ярло (сердце) принимает и излучает энергию творческого созидания, позволяющую творить предметы Явного Мира. Сердце также управляет процессами обретения и передачи военных, производственных и административно-управленческих навыков, умением творчески упорядочивать жизненное пространство вокруг себя (в семье, ближнем окружении и т. д.).

Лада принимает и излучает энергии Любви, Счастья, Добра.

Лель обеспечивает интуитивное познание мира Яви и интуитивное творчество в нем (выражаясь современным языком – технические изобретения, научные открытия).

В Медном Царстве правит Дева Обида с помощью Стыда в образе Бесстыдства.

Если у человека развиты эти три энергетических центра, перед нами все еще не Человек, а только лишь Людь (Людина).

Последнее – **Золотое Царство** включает в себя три энергетических центра – Горло, Чело и Родник. Горло (седьмой энергетический центр) находится на уровне второго-третьего шейных позвонков, ему соответствует синий цвет. Восьмой энергетический центр – чело, находится на уровне межбровья. Его цвет фиолетовый. Последний центр, расположенный в области темени, носит название «Родник». Он сияет серебристо-белым светом.

Верхние три центра принимают и излучают жизненные энергии мира Слави. Славь – высшие уровни Светлой Нави.

Горло обеспечивает человеку восприятие и передачу энергии чувственных образов, это центр искусств. Посредством него в мир Яви приносится прекрасное из более высоких миров.

Чело воспринимает и передает мысленные образы, управляющие высшим интеллектуальным и духовным развитием Человека. Через Чело осуществляются экстрасенсорные способности.

Родник воспринимает и излучает силу Высших душевных образов мира Слави и Духовных образов мира Прави.

Золотым Царством правит царевна – Безмолвная София.

Тот, кто развил в себе душевные и духовные способности, осознанно управляет силой Золотого Царства, достоин называться Человеком.

Через Царства по центру проходит ось священной для славян горы Меру или духовная ось в виде некоей веревки (заметьте, «веревка» и «вера» – однокоренные слова!) – Свили.

Семь энергетических центров, расположенных по центру, – это семь составов человека, Семь Семионов.

Посмотрите, как прослеживается сходство славянских и индийских традиций: Семь Семионов соответствуют семи индийским чакрам.

Семь Семионов – это своего рода семь ступеней, которые можно рассматривать как этапы роста личности, ступени развития, движения человеческого Духа. Эти ступени восхождения получили название Русской лестницы.

Энергетические центры выглядят вращающимися крестами, причем каждый центр вращается в свою сторону. Выделяют два вида вращения: коловрат – навстречу Солнцу (справа налево) и посолонь – по Солнцу (слева направо).

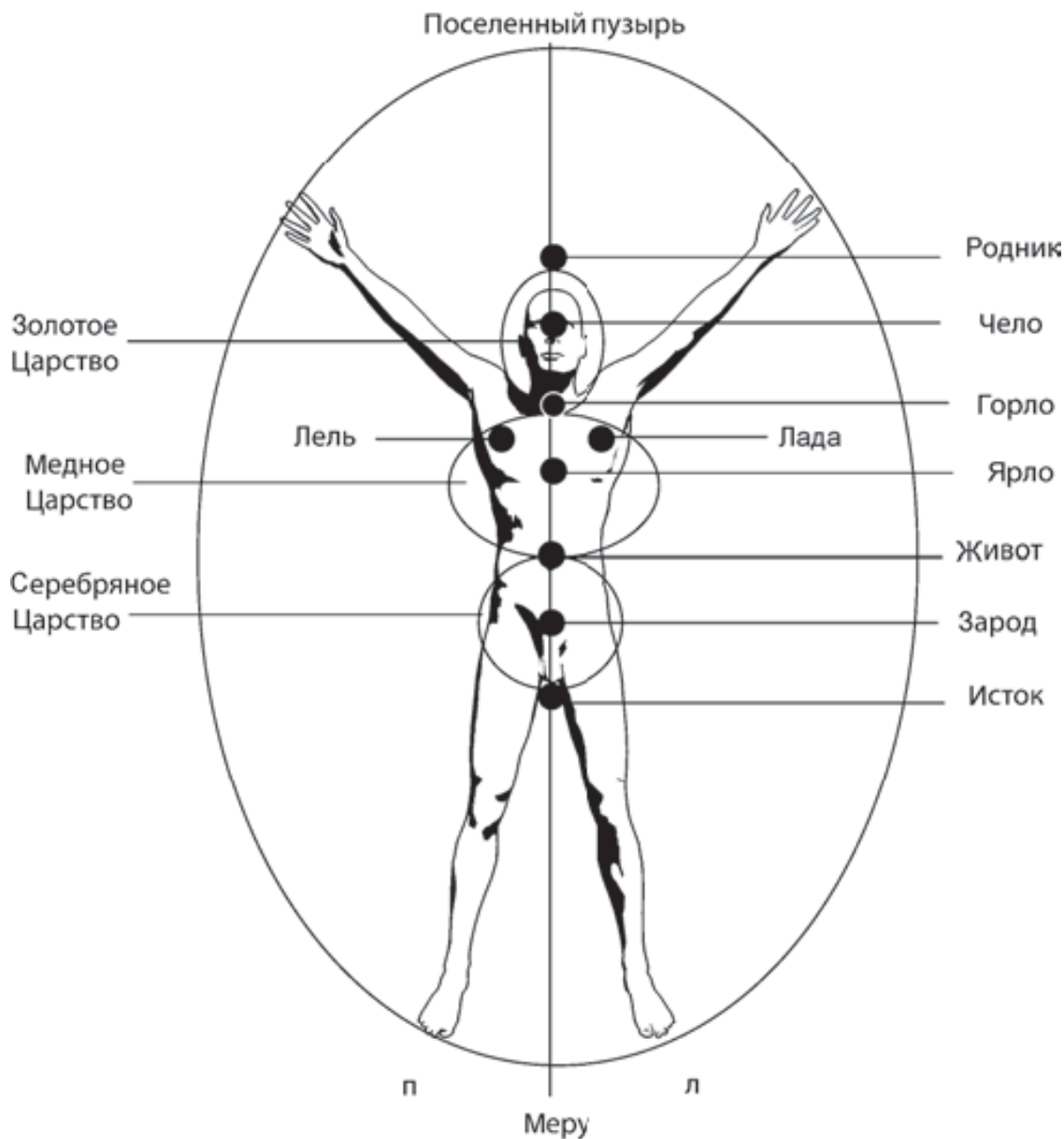


Рис. 1. «Поселенный пузырь» человека. Ядра сознания и энергетические центры

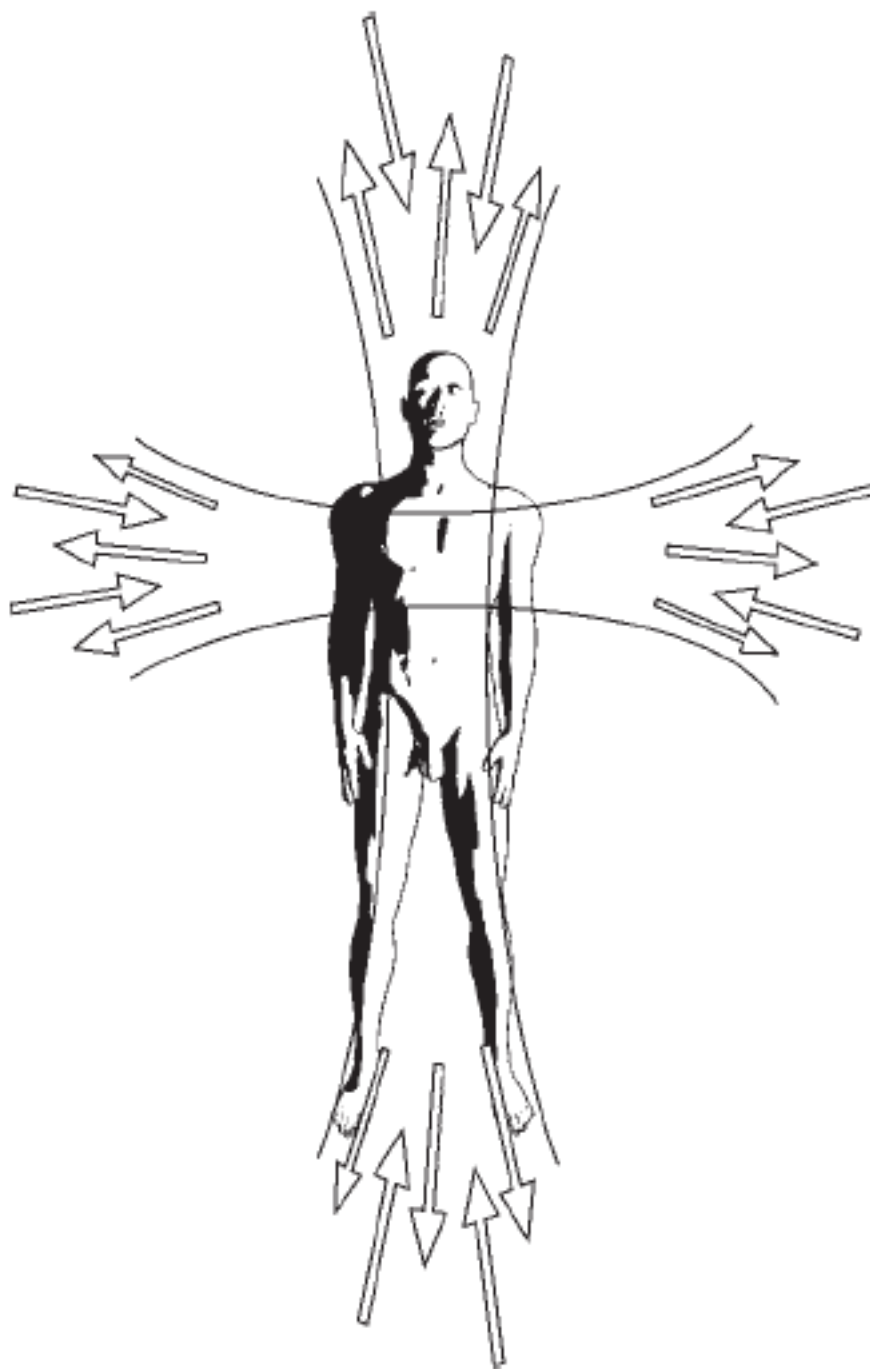


Рис. 2. Энергетический «Солнечный крест» человека

Девять вращающихся центров образуют крест, который несет человек. Этот крест называется «Сердечным», или «Крестом Жизни». Из седой древности к нам пришло выражение: «Креста на тебе нет!», уличающее кого-либо, что он деградировал с Человеческого уровня на Людской.

Надо сказать, что крест является одним из древнейших символов человечества, который с доисторических времен несет культовую охранительную роль практически у всех народов мира. Этот символ возник как знак Солнца и произошел от изображения перекладин, спиц «солнечного колеса» (двух перпендикулярных друг другу диаметров круга). Как пишет В. В. Похлебкин, «в этом виде крест был известен многим языческим народам (индусам, ассирийцам, китайцам, древним скандинавам, германцам, этрускам и финикий-

цам) задолго до появления христианства, которое сделало этот знак своим идеологическим символом, воспользовавшись широким распространением его у многих народов и придав ему свое значение». В древнеславянской традиции крест символизирует бесчисленное множество значений, явлений и образов во всех трех мирах: Нави, Яви и Прави.

ГЛАВА 3

ЭНЕРГОИНФОРМАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

Вдоль духовной оси через тело человека постоянно проходят энергетические потоки как в восходящем, так и в нисходящем направлениях. Общий энергетический приток «положительной» энергии на темени, который несет Нисходящий поток, равен притоку «отрицательной» энергии на подошвах. В целом этот поток называется «небесным», хотя по другой интерпретации Нисходящий поток соответствует небу, а Восходящий поток – земле.

В силу неправильных действий для человека может быть закрыт либо Восходящий, либо Нисходящий поток. Совсем плохо, если закрываются сразу оба энергетических потока. В таком случае здоровье человека начинает прогрессивно ухудшаться.

По современным представлениям нормальное функционирование организма во многом зависит от состояния вегетативной нервной системы, обеспечивающей как поддержание постоянства внутренней среды (так называемый гомеостаз), так и регуляцию деятельности всех внутренних органов. Дисфункция вегетативной нервной системы присутствует в клинической картине множества заболеваний, от бронхиальной астмы до гипертонической болезни, не говоря уже о вегетососудистой дистонии. Анатомия вегетативной нервной системы достаточно сложна. Важно отметить, что она состоит из симпатического и парасимпатического отделов, оказывающих противоположные влияния на различные функции (учащение или урежение дыхания, повышение или понижение артериального давления, учащение или урежение частоты сердечных сокращений, сужение или расширение сосудов и т. д.). Нарушение баланса, гармонии между этими отделами приводит к преобладанию влияния какого-либо из них. Так, преобладание симпатической нервной системы приводит к такому состоянию, которое носит название симпатикотонии, преобладание парасимпатической нервной системы приводит к ваготонии. Большинство крупных центров вегетативной нервной системы располагаются вдоль позвоночного столба, вертикальной оси тела человека (фактически все той же духовной оси). Кстати, одним из важнейших вегетативных центров является солнечное сплетение (как вы помните, именно в этой области находится четвертый энергетический центр – Ядро).

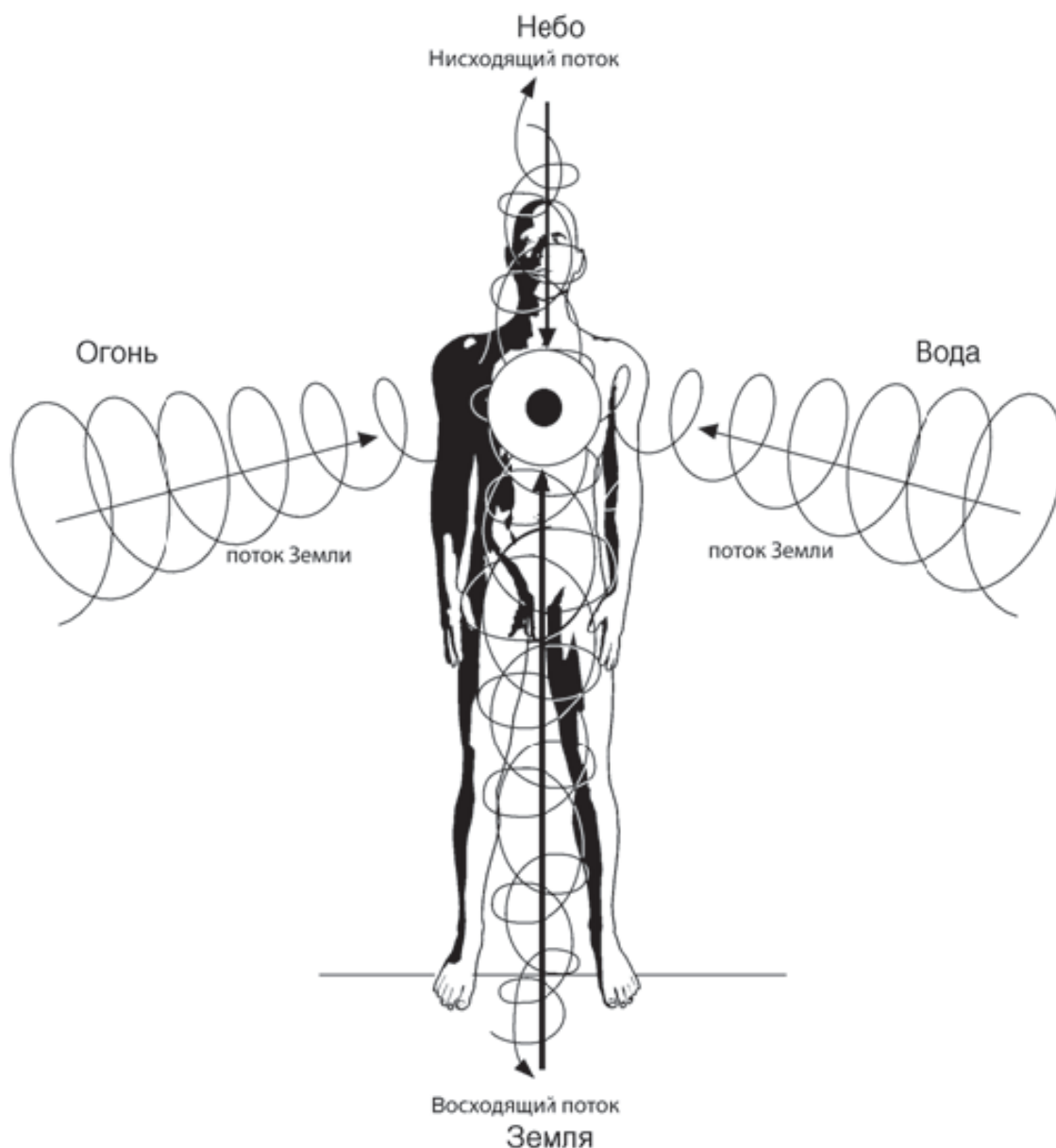


Рис. 3. Энергоинформационные потоки, воздействующие на человека

В процессе практического изучения «славянки» нами отмечен тот факт, что систематическое применение упражнений, способствующих усилению Нисходящего энергетического потока (блок или ослабление Восходящего потока), приводит к развитию симпатикотонии, а усиление Восходящего энергетического потока (блок или ослабление Нисходящего потока) соответственно – к ваготонии. Сам собой напрашивается вывод, что разумное использование гимнастики позволяет гармонизировать состояние организма, активно влиять на многие его функции.

Восходящим и Нисходящим энергетическими потоками не ограничивается воздействие внешних сил на человека. Горизонтально на нас действуют левый и правый «земные» потоки.

Горизонтальные и вертикальные потоки, проходя через человеческое тело, образуют горизонтальную и вертикальную спирали. Пересекаясь друг с другом, спиральные потоки создают энергетические узлы – «стогны». Стогна́ми в русском языке называли пути, улицы, перекрестки и площади в городах.

Всего насчитывалось 188 стогов, из которых 44 было основных, а 144 вспомогательных. Стогны представляют собой вращающиеся кресты, как и вышеописанные девять энергетических центров, которые, кстати, являются самыми крупными и сияют наиболее ярко.

Все эти энергетические узлы имеют проекции на теле человека аналогично мармам Аюрведы или точкам китайской чжень-цзю-терапии. Кроме того, в человеческом теле присутствуют так называемые «струны жизни» (прослеживается аналогия с китайским понятием «каналов»), которые связывают стогны в единую цельную систему. Сеть струн жизни и узлов образует энергетический каркас тела человека.

ГЛАВА 4

ОСНОВЫ ИДЕОМОТОРНЫХ ПРАКТИК

С метафизической точки зрения «Славянская гимнастика» гармонизирует влияние потоков силы, уравнивает их, настраивает «струны жизни», наполняет человека внутренней силой, восстанавливают работу энергетических центров, обеспечивает защиту от различных негативных влияний – как природного, так и социального характера.

Человек не только подвержен влиянию со стороны, но сам может порождать энергетические потоки посредством мыслеформ. Признание взаимодействия психической энергии с явлениями и материальными объектами внешнего мира связано с учетом выводов современных теорий в физике, принимающих принцип существования волновой природы всех материальных объектов нашей Вселенной. В этой связи допускается, что для каждого из объектов окружающего пространства взаимодействие мира психических образов с реальностью может осуществляться в виде интерференции волновых явлений. В качестве аппарата, с помощью которого продуцируются полевые мыслеформы, рассматривается головной мозг. Субъективные образы, с точки зрения их физической сущности, выступают в данном случае как реальности, как своеобразные полевые структуры.

Мыслеформа – это один из основных инструментов «Славянской гимнастики». При этом основным субстратом, с которым осуществляется работа, является *внутренняя сила*. Понятия «сила» и «сознание» тесно связаны между собой. Для того чтобы управлять силой, нужно уметь управлять сознанием. Вспомните выражение «сильная воля», оно вполне точно отражает суть данного явления. Взаимодействие силы и сознания начинается при правильном, осознанном проявлении человека в окружающем мире.

Сознание – это среда, на которую можно повлиять, образно говоря, можно потрогать. Сознание – совместное знание – может быть всеобщим. Это своего рода общий, мировой банк данных. Для нас же более привычно сознание отдельного индивидуума, которое выделено из всеобщего за счет движения, подобно тому как смерч, воздушный вихрь выделяется из той среды, в которой он создан.

Сознание человека заключено в форму, которая называется «**собь**», а то, что ею выделено, – это *особь*. По сути, *собь* и Поселенный пузырь, или Пузырь жизни, – это одно и то же. Границы Поселенного пузыря отделяют наше сознание от растворения в общей среде. Размеры *соби* или Поселенного пузыря могут изменяться в зависимости от изменения условий бытия. Например, в большом городе, где действует огромное количество агрессивных факторов, в первую очередь техногенных, размеры *соби* значительно уменьшены. За городом, где количество агрессивных влияний гораздо меньше, границы *соби* могут существенно увеличиваться. На этот процесс, естественно, будут оказывать влияние условия природного ландшафта, в котором находится человек в данный момент (лес, море, горы, степь и т. д.). В принципе размеры *соби* могут увеличиваться примерно до шести метров в диаметре, но и это еще не предел. Расширение сознания – *соби* – дает силу. Поэтому границы Поселенного пузыря могут увеличиваться до бесконечности. Размеры *соби* тех, кто достиг совершенства, увеличиваются до размеров Вселенского пузыря жизни, а сила таких мудрецов безгранична и равна силе самой Вселенной. Резкое же уменьшение размеров Поселенного пузыря может привести человека к болезням и смерти.

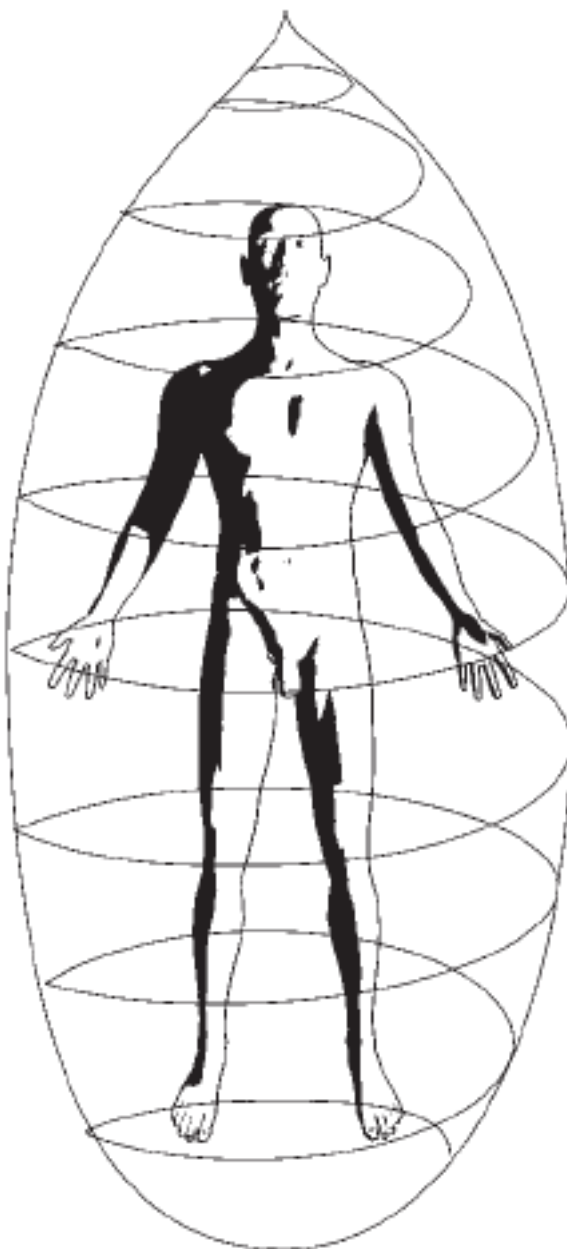


Рис. 4. Индивидуальное энергопространство человека – собь

Собь имеет определенное строение в виде капли, расширяющейся книзу и, наоборот, резко сужающейся кверху и переходящей в острие, называемое *острием духа*. Через острие духа человек связан с Верхним миром. Собь находится в постоянном вращении, как и все в этом мире. Фактически собь, или Поселенный пузырь, – это аналог хорошо известной всем ауры.

Подвижная часть соби называется «ведогон», или духовный двойник человека. Ведогон – это часть нашего сознания, которая свободно перемещается в окружающем мире. При этом ведогон не теряет интимной связи с собью.

ГЛАВА 5

ДУХОВНОЕ РОДСТВО СЛАВЯН И АРИЕВ

Мы уже неоднократно обращали внимание читателя на близость «Здрaвы» и индийской Аюрведы, на то, что аура – это Поселенный пузырь, индийские чакры соответствуют энергетическим центрам, что мармы Аюрведы и стогны «Здрaвы» суть одно и то же. В этом нет ничего удивительного, так как «Здрава» и индийская Аюрведа питаются из одного источника – древнейших Вед. Для того чтобы у вас сложилось более полное представление по этому вопросу, приведем ниже два сюжета из двух совершенно разных источников.

В 1881 году в Санкт-Петербурге была выпущена книга С. И. Верковича «Веда славян. Обрядные песни языческого времени, сохранившиеся устным преданием у македонских и фракийских Болгар-Помаков». В этой книге был представлен следующий сюжет.

В темном царстве, где обитает Кашей Бессмертный, собрались все служители Чернобога. Пришли Маргаст и Маргана, прилетела Черная Кали. Пришла и старуха Мора-Юда. Сползлись сюда змеи, прилетел Черный Аист вместе с Драконом, а также пришли вурдалаки и волкодлаки. И стали думать-гадать, как им погубить Коляду-Крышню, молодого Бога.

Сказал старухе Море-Юде Кашей Виевич: «Обернись молодой девой, полети в Ирий и изведи молодого Бога!» Превратилась Мора-Юда в молодую деву, взяла вино в золотой чаше, влила туда яда лютого и прилетела в Ирий. Спросили ее волхвы, зачем-де она пришла. А она ответила: «Принесла вино я молодому Сыну Дажьбога. Пусть-ка он выпьет вино из чаши!» Но волхвы ей ответили: «Коляда наш молодец! Пить вино ему рановато. Грудь в вино обмакни да и дай грудь молодому Богу».

Сделала так ведьма и взяла на руки Бога, поднесла ему грудь с отравой. С ядом высосал Коляда жизнь Море-Юды. Сотряслись при этом Земля и Небо. Ведьма, ставши старухой, испустила предсмертный крик. Стали ее зубы, как черные скалы, ноздри, как пещеры в скалах, груди – холмами, волосы – кустами, бедра – горными кряжами, руки – мостами над бездной.

Низверг Хорс на Землю Мору-Юду, и содрогнулось при этом царство Кашей. Тогда из Темного царства поднялся к Сварге Черный Аист. Налетел он на Божича, клюв раскрыл и вмиг проглотил. Но почувствовал Аист страшное жжение и выплюнул Коляду-Крышню. Тогда попробовал Аист заклевать Сына Дажьбога, но тот схватил Аиста за клюв и разорвал его как травиночку.

Рассердился Кашей Бессмертный и напустил на Ирий Дракона. Прилетел Дракон, разинул пасть и проглотил Божича. Стал тогда Коляда-Крышень расти выше гор высоких, выше облаков поднебесных. И Дракон, не выдержав, лопнул.

Посрамлен был Черный Кашей Колядою. И отныне Бог Коляда-Крышень по сырой Земле-Матушке ходит, золотую одежду носит. Он идет от города к городу вместе с братом Овсеном, идет и читает Звездную книгу. И тогда с ними светлый мир нисходит на Землю...

Другой сюжет взят из индийского источника – Бхагавата Пурана. В десятой Песне рассказывается о деяниях Кришны.

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.